ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2004 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳು

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಜಾಬ್ಸ್

ಬರಹಗಾರರಿಗೊಂದು ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ!

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಮಂಜರಿ

ಜಾಬ್-1 ಲೇಖಕರು

ಕಳೆದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನದಾಹಿ ಕನ್ನಡಿಗರ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ ರೂಪುಪಡೆದು ತನ್ನ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರರನ್ನು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಟೀಮ್'ಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮದು.

- **ಕ್ಲಿಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮಗಿದೆಯೆ?**
- **ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಾಂತ್ರಿಕ, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ, ಭೂಗೋಳ, ಭೂಗರ್ಭ ಶಾಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲಿರಾ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬರೆಯುವ ಲೇಖನಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಯೋ-ಡಾಟಾದೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.**
- **ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಇದೆಯೇ? ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತಾವ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಓದಲು ಮತ್ತು ಬರೆಯಲು ಬರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.**
- **ನಿಮಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವರ್ಡ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲಿರಾ?**
- **ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬಳಕೆ ಗೊತ್ತೇ?**

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಸದಾವಕಾಶ. ಕನ್ನಡದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರ ಭಾಗವಾಗುವ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ. ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿವರ, ಭಾವಚಿತ್ರ, ಈ ಮೊದಲು ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖನಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ಹೊಸ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ.

ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಅನುವಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ವಿಷಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾಬ್-2 ವರದಿಗಾರರು

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಸಮೂಹಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ವರದಿಗಾರರು

ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸವಾಲಾಗಬಲ್ಲ ಕೆಲಸವಿದು. ವರದಿಗಾರರು ತಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು, ಅಪೂರ್ವ ಘಟನೆಗಳು, ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಗತಿಗಳು, ವೃತ್ತಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು, ಪರಿಣಿತರು, ಉದಯೋನ್ಮುಖರು, ಕ್ರೀಡಾಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಸಭೆ - ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಶಾಲಾ -ಕಾಲೇಜು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ನೈಜ ಹಾಸ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರ, ವಾಣಿಜ್ಯ ವಲಯ... ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಸದಾವಕಾಶವೂ ದೊರಕಬಹುದು. ತ್ವರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪ್ರತಿ ವಿಧಾನ ಸಭಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೊಬ್ಬ 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ರೆಪ್ರೆಸೆಂಟೇಟಿವ್ ಬೇಕು. ಆಯಾ ತಾಲೂಕಿನ ಶಾಸಕರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚುನಾಯಿತರ ಆದರ್ಶ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನಾದರ್ಶ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ವಿವರ ಸಹಿತ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ವೇತನವೂ ಉಂಟು.

ಜಾಬ್-3 ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಚಿತ್ರಕಲೆ

ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಆಧುನಿಕ ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಪರಿಣಿತರು, ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಧಿಸಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು, ರೂಪಿಸಿದ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಿತ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಬಹುದು. ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಆ ಕುರಿತು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಅರಿವಿದ್ದ ಅನುಭವಸ್ಥರಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ.

ಜಾಬ್-4 ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಮೂಹದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮಾರಾಟಜಾಲವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಏಜೆಂಟರ ನೇಮಕಾತಿ, ಪ್ರಸಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪಡೆಯುವ ಏಜೆನ್ಸಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ತರುಣರಿಗೆ ಅವಕಾಶ. ನಿಗದಿತ ಸಂಭಾವನೆಯ ಜೊತೆ ಆಕರ್ಷಕ ಕಮೀಷನ್ ಉಂಟು.

ಇದಲ್ಲದೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯು 'ಉದ್ಯೋಗ' ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಆದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ...

Private Sponsership ಮೂಲಕ ಜಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕ್ವಿಜ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ... ಇತ್ಯಾದಿ...

ಸಂದರ್ಶನ

ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡಬೇಕಾದ ವಿವರಗಳು

1. ಭಾವಚಿತ್ರ
2. ವ್ಯಕ್ತಿ-ವಿವರ(ಬಯೋಡಾಟಾ)
3. ಅನುಭವದ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳು.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ (ಮೂಲಪ್ರತಿ ತೋರಿಸಿ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿ ನೀಡುವುದು)
5. ಭಾಷಾ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ

ವಿ.ಸೂ: ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜರುಗಳು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಣ್ಯರಿಂದ ಪರಿಚಯದ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಜೊತೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿ! ದಿನದಿನವೂ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತೀರೆಂದು ನೀವೇ ಗಮನಿಸಿ!!

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,

ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ವಿನ್ಯಾಸ

ನಿರಂಜನ್ ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ'-ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್

ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ

ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010

ಫೋನ್: 23352696, 23206441

ಜೀವನಾಡಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ – 2004

ಸಂಪುಟ: 8 ಸಂಚಿಕೆ: 7

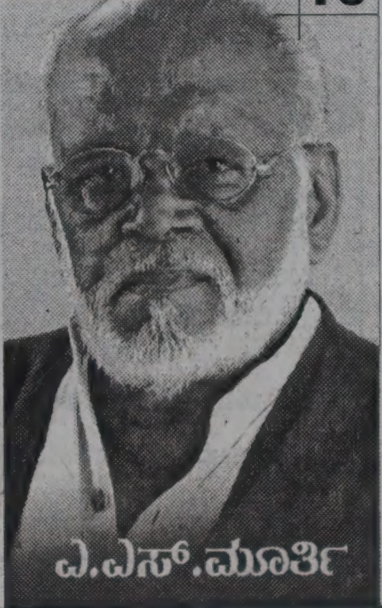
11 **ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ**

ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳು



15 **ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ**

ಮುಪ್ಪಿಗೆ ದಾಸನಾಗಿಲ್ಲ



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಅಂಕಣಗಳು

ಲೇಖನಮಾಲೆ

28



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮುಂದೂಡಲು ಮುಖಕ್ಕೂ ಬೇಕು ವ್ಯಾಯಾಮ!



ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕುರಿತಾದ 'ಕ್ಷಯವಾಗದ ರೋಗ ಕ್ಷಯ' ಲೇಖನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ರಾಜಮನೆತನಗಳನ್ನೇ ನಾಶಪಡಿಸಿದ್ದು ಕೇವಲ ಕ್ಷಯ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅಚ್ಚರಿಯೆನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೂ ಮದ್ದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವವರೆಗೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಆಘಾತಕಾರವಾದದ್ದು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಗಲಿರುಳು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೂ ಜನರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಮುದಗಲ್ — ಎಸ್ಎಲ್ವಿ ಅನಿಲ್

ಜಾಲಹಳ್ಳಿ — ವೀರನಗೌಡ ಅನು

ಜೀವಧಾರೆ

'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಡಾ।ಸ.ಜ.ನಾ. ಅವರ 'ಜೀವಧಾರೆ' ಅಂಕಣವು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. 'ಕ್ಷಯವಾಗದ ರೋಗ ಕ್ಷಯ' ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಆಚಂಪಲ್ಲಿ (ಮುಳಬಾಗಿಲು) — ಎ.ಎನ್.ಚನ್ನಕೇಶವ

ಜೀವನದ ಸಂಗಾತಿ 'ಜೀವನಾಡಿ'

'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ತಪ್ಪದೇ ಇದನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವೆ 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ-ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಂದನೆಗಳು.

ದೇವದುರ್ಗ — ಶರಣು ಶಿರಣಿ ಜಾಲಹಳ್ಳಿ

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.

ಉಪಯುಕ್ತ

ಜುಲೈ-2004ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಬಿ. ಹನುಮಂತ ಭಟ್ ಅವರ ಲೇಖನ 'ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರಗಳು' ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿಡುವ ಮೂಲಕ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

ಇಲಕಲ್ಲ — ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ

ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

* 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಯುರ್ವೇದ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

* ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

* ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದ ಕಂಪನಿಗಳ ಔಷಧಿಯ ಖಚಿತತೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಭಿಡೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

* ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಓದುವ ತವಕ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂಥ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

ಗುಲಬರ್ಗಾ — ಎ.ಬಿ. ಹಂಚಾಟೆ

'ಜೀವನಾಡಿ' ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಲಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಓದುಗರ ಕೈಸೇರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಓದುಗರ ಬೆಂಬಲವಿದೆ. ಆದರೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಏಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ದಯವಿಟ್ಟು ಓದುಗರನ್ನು ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸಬೇಡಿ.

ದಾವಣಗೆರೆ — ಡಾ। ಜಾಜೂರು ಉಮೇಶ್

ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರಿ

ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರಿ ನೀನು
ಹೊಸ ರೋಗದ ಪರಿಚಯ ಕೊಡುವೆ ನೀನು
ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧ ಸೂಚಿಪೆ ನೀನು
ಜ್ಞಾನದ ನಿಧಿಯಾಗಿ ಸುರಿಯುವೆ ನೀನು

ನಿನ್ನ ಏನೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲಿ
ಸರ್ವಕಾಲಿಕ ಮನೋಹರಿ
ನೀ ಬಾರದಿರೆ ಎನ್ನ ಮನಕ್ಕೆ ಬೇಗುದಿ
ತಡಮಾಡದೆ ತಣಿಸಿ ಬಾ 'ಜೀವನಾಡಿ'

ಲಗ್ಗೆರೆ — ಪದ್ಮಾ ರಾಜೇಂದ್ರನ್

ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಜೀವ 'ಜೀವನಾಡಿ'

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಲೇಖನಗಳು, ಅಂಕಣಗಳು, ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯದ ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು



ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಡಾಕ್ಟರೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ದುಬಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು ಬಡವರನ್ನು ಅಧೀರರನ್ನಾಗಿಸಿವೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ, ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. 'ಜೀವನಾಡಿ' ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿ, ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬದ 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿಯಾಗಿ' ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಂತಸ.

ಬಿಜಾಪುರ — ರಮೇಶ್ ವಿ.ಎಂ.

ಸೊಗಸಾಗಿದೆ

ಪ್ರೊ। ಜಿ.ಎಚ್. ಹನ್ನೆರಡುಮಠ ಅವರ ಲೇಖನ 'ಜ್ಞಾನದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ನಿಂತಾಗ' ಒಂದು ಸೊಗಸಾದ ಬರಹ. ಇಂತಹ ಚಿಂತನಶೀಲ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಹೀಗೆಯೇ 'ಜೀವನಾಡಿ' ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು-79 — ಟಿ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ.60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧ್ವಾರೆ

ಮಲೇರಿಯಾ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ

ಮಲೇರಿಯಾ ಒಂದು ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ಆ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯ ಹೆಸರು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಮ್. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾನವರಿಗೆ ರೋಗ ತರುವ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಮೂರು ವಿಧಗಳ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖನಾ ಗುತ್ತಾನೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯ ಹೆಸರು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಮ್ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ. ಈ ವಿಧದ ಪರಾನ್ನಜೀವಿ ಬಹು ಉಗ್ರವಾದ ರೋಗ ವನ್ನು ತರುವುದು. ಸುಮಾರಾಗಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗವೆಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಅತಿ ಉಗ್ರ ಹಾಗೂ ಮಾರಣಾಂತಿಕ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣು ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು. ಗೋಲಕ ದೊಳಗೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಆದಾಗ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೀಳಿ ಹೊರಬರುವವು. ಇದರಿಂದ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಚಿಂದಿ ಚಿಂದಿ ಯಾದ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ವಾದ ಎಲ್ಲ ಹೊಲಸು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು. ಈ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಗೋಲಕದ ಹಿಸ್ಸೆ ಇದ್ದರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಹಿಸ್ಸೆ ಪರಾನ್ನಜೀವಿಯ ಮೂಲದ್ದಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಲಸು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಷಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ಈ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದ ರೋಗಿ ಚಳಿಯಿಂದ ತತ್ತರಿಸುವನು. ಜ್ವರದಿಂದ ಕುದಿಯುವನು. ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವನು. ಬರಬರುತ್ತ ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಲಯವಾಗುತ್ತ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಬರುವುದು. ಸತ್ತ ಹಾಗೂ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳ ಸಮಾಧಿ ಪ್ಲೀಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು. ಕಾರಣ ಪ್ಲೀಹವು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ತಲೆದೋರಿ ರೋಗಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗುವನು.

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೆಲ್ಲ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಗಳಿ ಗೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಮ್ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ಅಂಟಂಟಾಗುವವು. ಅವುಗಳ ಮೈ ಜಿಗುಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅವು ದೇಹದ ಕೇಶವಾಹಿನಿ ಗಳೊಳಗೆ ಉಂಡೆಯಾಗಿ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರ ವನ್ನು ಬಂದು ಮಾಡುವವು. ಉಂಡೆಯಲ್ಲದೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಮ್ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಹಾಕಿದ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳ ಒಳ ಭಿತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿ ಕೊಳ್ಳುವವು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದ ಅಂಗಾಂಷ ಗಳು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುವವು. ಇಂಥ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ, ನೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಅಂಗಾಂಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬ ಹುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಮ್ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹೀಗೆ.

ಗೋಲಕಗಳ ಮೈ ಜಿಗುಟಾಗುವಿಕೆ, ಅವು ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳು ಬಂದಾಗುವಿಕೆ ಯಾಕೆ? ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ದ್ದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೂಡಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ, ಮಾನವರ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳ ಹೊರಮೈಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗೆ ರುಚಿ ಹತ್ತಿರುವುದು. ಇದನ್ನು ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ಅಂಟಂಟಾಗುವುದು ಮುಂದಿನ ತೊಡಕಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುವವು. ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳ ಹೊರಮೈ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಈ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ಅಂಟಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ಮಲೇರಿಯಾದ ತೊಡಕುಗಳು ನಿಂತು ಹೋಗುವವು. ಆಗ ಈ ರೋಗ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗದೆ ಉಳಿದ ಮಲೇರಿಯಾಗಳಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಯು ವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಜಸ್ತಿ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವರು. ಬಹುಬೇಗನೆ ಇಂಥ ಒಂದು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಬರುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ಫಾಲ್ಸಿಪಾರಮ್ ರೋಗದ ಭಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಗೆ ಹೊಸ ವಿಧಾನ

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಮ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇದು ಹಳೆಯ ಮಾತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಪತ್ತೆಗೆ ಹೊಸ ವಿಧಾನವೊಂದು ಬಂದಿದೆ. ನೀರು, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ತನಕೋಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಳೆಯುವುದೇ ಈ ಹೊಸ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಹಳೆಯ ತಂತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು 'ಡಾರ್ಟ್‌ಮೌತ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್'ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳ ವಿದ್ಯುದಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೇಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತನಕೋಶಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊದಲು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿರುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯ ಬರಹಗಾರ ಸ್ಟೀವನ್ ಪಾಪ್‌ಲಾಕ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿವೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು 'ಬಹಳ ಕಾರ್ಯಶೀಲ'ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೋಶಪದರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಚಾರ್ಜ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರವಹಿಸುವ, ಶೇಖರಿಸುವಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಳೆದಿರುವುದು ವಿಶೇಷ.



ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಸಲು ಮೊಲೆಹಾಲು



ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯನಗಳು.

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಎನ್‌ವಿರೋನ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೈನ್ಸಸ್ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿತು. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 48 ರಾಜ್ಯಗಳ 9,000 ಮಕ್ಕಳ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ, ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಶೋಧಕರು. ಅಂದರೆ ಮೊಲೆಹಾಲುಂಡ ಮಕ್ಕಳ ಆಯುಷ್ಯ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದಾಯಿತು.



ಜೋಳದ 'ಸಿರಪ್'ನಿಂದ ಮಧುಮೇಹ !

ಜೋಳದ ಸಿರಪ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವುದುಂಟೆ? ಹೌದೆನ್ನುತ್ತವೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು. ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋದಕರ ಪ್ರಕಾರ ಜೋಳದ ಸಿರಪ್ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಗಳು 'ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹ'ವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 100 ವರ್ಷಗಳ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲ ಜೋಳದ ಸಿರಪ್. ಇದನ್ನೇ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತಲುಪಬೇಕಿದ್ದ ತಂತು (Fibre) ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಎಂದೂ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಾಪಚಯಿ(Metabolise)ಸಲು ಅವರುಗಳ ದೇಹವು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.



ಕೀಲೂತ-ನಿವಾರಿಸುವ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು

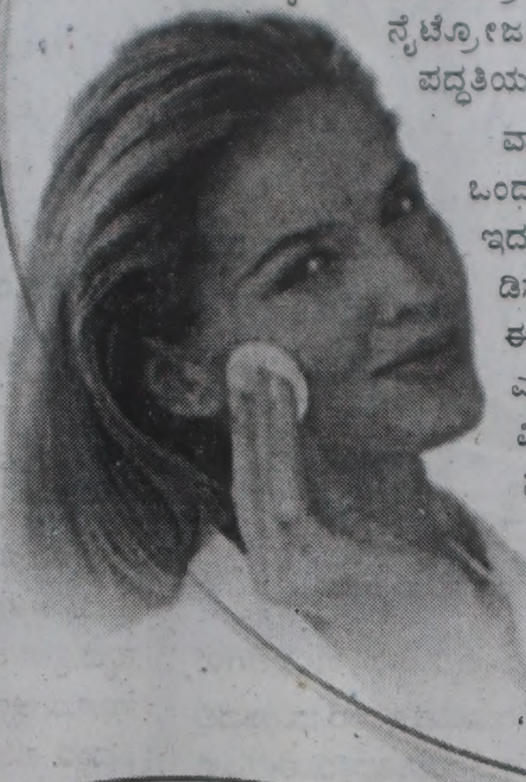
ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಹಿಂಸಿಸುವ ನ್ಯೂನತೆ 'ಕೀಲೂತ'. ಅದರ ಅಗಾಧ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಮೇದಾಮ್ಲ ಮಿಶ್ರಿತ ಮುಲಾಮೊಂದು ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಕಾಲಿನ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯೂ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕಂಡ ಆ ಕೀಲಿಗೆ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ 40 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರು. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮುನ್ನ ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂರುವುದು-ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಮಹಡಿ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದ್ದ ಕೀಲುನೋವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ನಂತರ 'ಸೆಲಾಡ್ರಿನ್' ಹಾಗೂ 'ಪ್ಲಾಸೆಬೊ' ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ನೋವು ಕಂಡ ಕಡೆ ಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ 30 ನಿಮಿಷದಲ್ಲೇ ಕೀಲು ನೋವು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮಾಯವಾಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಈ ಎರಡೂ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿರುವುದು 'ಇಮಾಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್' ಕಂಪನಿ. ಇದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸ್ಯಾನ್ ಡೀಗೊನಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ 30 ದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೀಲೂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಲಸ್ಯದ ನಡಿಗೆಯೂ ಚುರುಕಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಅನುಭವಗಳು ಎಲ್ಲಾ 40 ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಆಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಈ ಮುಲಾಮುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆಯಿಡಲಿವೆ.

ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಬೊಕ್ಕೆ, ಗಾದರಿಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ನಾಶಮಾಡಲು, ಇದೀಗ 'ದಿ ವಾರ್ಟನರ್ ವಾರ್ಟ್ ರಿಮೂವಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್' ಎಂಬ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಕ್ರಯೋಥೆರಪಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಕೂಡಲೇ ನಿತ್ರಾಣವಾಗುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು ದ್ರವ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಮೂಲಕ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



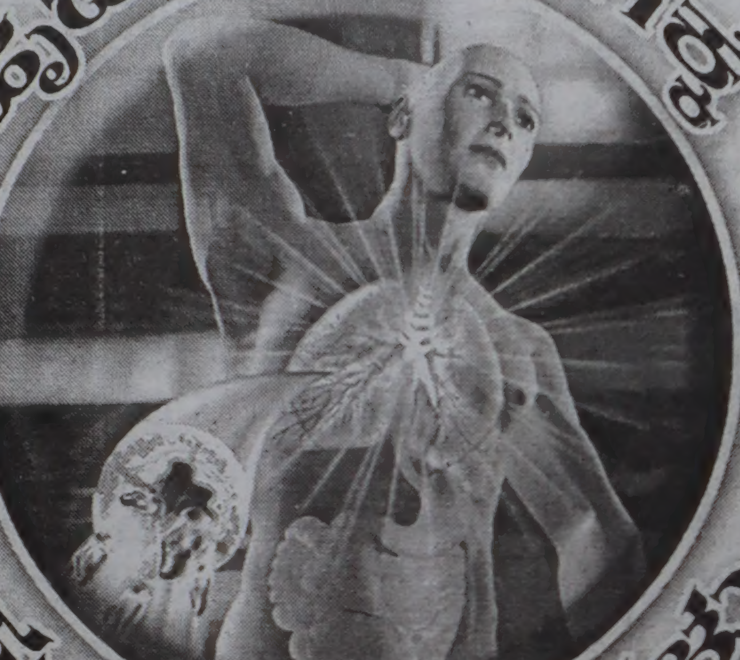
ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ವಾರ್ಟ್ ರಿಮೂವಲ್ ಸ್ಟಿಟಮ್‌ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡಿಸ್ಪೋಜೇಬಲ್ ಫೋಮ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'Q' ಆಕಾರದ ತುದಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಡೈ-ಮಿಥೈಲ್ ಈಥರ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಪೇನ್‌ನ ಮಿಶ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕ್ಯೂ ತುದಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೊಕ್ಕೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಉಜ್ವಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆನಿಸಿದರೂ ಬೊಕ್ಕೆ 'ಮಂಗ್ರಮಾಯ' ಆಗಿರುತ್ತದೆ.



ಲೈಂಗಿಕ-ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕಗಳಿಂದ ಅಪಾಯ

ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದು ರಾಜಾರೋಷವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಔಷಧಿಗಳು 'ತಂದೆ' ಆಗುವ ಕನಸನ್ನು ಭಗ್ನಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಎಚ್ಚರ! ಈ ಅಂಶ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ವೇಗ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ವೀರ್ಯಾಣುವು ಸ್ತ್ರೀ ಡಿಂಬವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಲೇ ತನ್ನ ಪ್ರಜನನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ರೇಕ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜಕಗಳು ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತವೆ . ಈ ಔಷಧಿಗಳು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ಉನ್ಮತ್ತ ಆನಂದ ಪಡೆಯಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು.

ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಹಾಮಾರಿಯಂತೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5 ಕೋಟಿ ಜನ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊರೊನರಿ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶೇ.70ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಡೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಅಧಿಕ. 1990ರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 24 ಲಕ್ಷ ಜನ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. 70 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ, ವಿಕಸಿತ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಮೃತ್ಯುದರ ಶೇ.22:50 ಇದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ 1962ರಿಂದ 1999ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣ (ಶೇ.2ರಿಂದ 4)ಗೊಂಡಿದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ತ್ರಿಗುಣ (ಶೇ.3.45ರಿಂದ 9.45)ಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ 1965ರಿಂದ 1990ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಿಂದ 60ರಷ್ಟು ಇಳಿಮುಖ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಕಾರಣಗಳು

ಲೂಧಿಯಾನಾದಲ್ಲಿರುವ ಸಿಬಿಯಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಹಾರ್ಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಸುಖವಿಂದರ್‌ಸಿಂಗ್ ಅವರು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಸೇಠಿಯವರು ಬರೆದಿರುವ 'ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿ ಡಿಸೀಸಸ್ ಇನ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ-

1. ಟ್ರೈಗ್ಲೈಸೆರೈಡ್ಸ್‌ನ ಉಚ್ಚ ಸ್ತರ.
2. ದಢೂತಿತನ
3. ತುಪ್ಪ/ತೈಲದ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ
4. ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ.
5. ಮಧುಮೇಹ (ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುವುದು)
6. ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮಾಲಿನ್ಯ.
7. ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಅಭಾವ
8. ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಕೊರತೆ
9. ಸಂಕರ ಧಮನಿಗಳು
10. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು, ಸರಕಾರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಸಮಾನ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು 'ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಹೃದ್ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಎಂದೋ ಬೆನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸರಕಾರ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದು, ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡದೆ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬದಲು ಔಷಧಿಗಳು, ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಜಿಯೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯಂಥ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈಗ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ.

> ಈಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಾಯ, ಹೊಲಿಗೆಯಂಥ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಕೂಡಲೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು!

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ, ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಎಂಜೈನಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಎದೆ, ಭುಜ, ಗಂಟಲು, ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಅಥವಾ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೆಳ್ಳಗಾದ ಧಮನಿಯಿಂದ, ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ-ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಎಂಜೈನಾ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿ ಆಗಲಾರದು.

ಹೃದಯದ ಆಘಾತ ಉಂಟಾದಾಗ ಧಮನಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ-ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪ್ರಭಾವಿತ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಆಗ ಅದು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಉಸಿರಾಟದ ಕೊರತೆ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ತಲೆಸುತ್ತುವುದು

ಮುಂತಾದವು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ.

ಪರಿಹಾರ

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಬೈಪಾಸ್ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಜಿಯೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಈ ಸರ್ಜರಿ-ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇಂದು ಆರ್.ಜಿ.ಸಿ.ಐ. (Realistic Geometric Cardiographic Imaging) ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಯಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಆರ್.ಜಿ.ಸಿ.ಐ. ಕಾರ್ಡಿಯೋ-ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್‌ನ ಉತ್ತಮ ಸೌಲಭ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಗಾಯ ಮಾಡದೆ ಹೃದಯ ಧಮನಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ನರ್‌ನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಅಂಕಿಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಗತಿ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ವ್ಯಾಲ್ಯೂಮ್, ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಔಟ್‌ಪುಟ್‌ನಂಥ 24 ಪ್ಯಾರಾಮೀಟರ್‌ಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಸಂಗ್ರಹದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳು, ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ-ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆರ್ಟರಿ ಕ್ಲಿಯರೆನ್ಸ್ ಥೆರಪಿ, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡೆ-ತಡೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 3 ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಗಾಯವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ 3 ಗಂಟೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿ ಸ್ವತಃ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಈ ವಿಶೇಷ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಲೂಧಿಯಾನಾದ ಡಾ.ಸುಖವೀಂದರ್ ಸಿಂಗ್ ಸಿಬಿಯಾ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಸ್‌ಟರ್ನಲ್ ಕೌಂಟರ್ ಪಲ್ಸೇಶನ್

ಈಗ ರೋಗಿಗಳು ಅಧಿಕ ಖರ್ಚಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇ.ಸಿ.ಪಿ. (ಎಕ್ಸ್‌ಟರ್ನಲ್ ಕೌಂಟರ್ ಪಲ್ಸೇಶನ್) ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಈ ಉಚ್ಚ ತಂತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರೈಸ್ಡ್ ಯಂತ್ರ ದಿಂದ



ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇ.ಸಿ.ಪಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಅವನ ಕಾಲು, ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ನಿತಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರದ 3 ಸೆಟ್‌ಗಳ ತಂಪು ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕನ್‌ಪ್ರೆಸಿವ್ ಕಫ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಫ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರೀಕೃತ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ನೆಗೆಟಿವ್ ಹಾಗೂ ಪಾಜಿಟಿವ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಕಫ್ಸ್ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇ.ಸಿ.ಪಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕನ್‌ಪ್ರೆಸಿವ್ ಕಫ್ಸ್, ಭುಜ ಹಾಗೂ ನಿತಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತ ಡಯಾಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಕೊರೊನರಿ ಫ್ಲೂಜನ್ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇ.ಸಿ.ಪಿ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಆಗಿದೆ. ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ■

ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಶಾಂಪೂ

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಗಿಡ-ಮರ-ಸಸ್ಯಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿವೆ ಎಲ್ಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಶಾಂಪೂಗಳಾ ಗಿಯೂ ಬಳಕೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಇಂಥ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ವನಸ್ಪತಿ ಶಾಂಪೂಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಾನು ಯಾವತ್ತು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿಂದಲೇ ತನ್ನ ಕೇಶರಾಶಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಕೇಶರಾಶಿಯನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂಥ ಹಲವಾರು ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೂದಲನ್ನು ಓರಣವಾಗಿ ಇರಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವು ನೆರೆತು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶೀಗೆಕಾಯಿ, ಅಂಟುವಾಳ ಕಾಯಿಯ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಅಗೇವ್ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸ, ಮದರಂಗಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನ ಬದಲಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಸಾಸಿವೆಯ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೀಟಾಣು ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.ಆಮ್ಲ ಇದ್ದು ಆಮ್ಲೀಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಒಳ ಗೊಂಡಿದ್ದು ಶಾಂಪೂವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗುಲಾಬಿ, ಗೋರಂಟಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಶಾಂಪೂಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗೋರಂಟಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಬೂಸ್ಟು ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದಾಸವಾಳ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹೈಬಿಸ್ಕಸ್ ಎಂಬ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಶೀಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಶಾಂಪೂ ಕೂದಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತೇಜಕವೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಎಂದಮೇಲೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಾಂಪೂವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ಕೇಶರಾಶಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಬಾರದೇಕೆ?

♦ ಆರ್. ಶಿವಸಿಂಗ್

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ



ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಹೂವಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅರ್ಕಕಾಂತ, ಆದಿತ್ಯ ಭಕ್ತ, ಸೂರ್ಯಮುಖಿ, ಗುಜರಾತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಮುಖಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗುಗಳಲ್ಲಿ ಆದಿತ್ಯ ಭಕ್ತಿ ಚೆಟ್ಟು, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರಜ್‌ಮುಖಿ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರಜ್ ಮುಖಿ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಸನ್‌ಫ್ಲವರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು HELIANTHUS ANNUUS.

ಇದು ವಾರ್ಷಿಕ ಗಿಡವಾಗಿದ್ದು ಎರಡರಿಂದ ಹದಿನೈದು ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಸದಾ ಸೂರ್ಯನೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯನಿಗಾಗಿಯೇ ತಾವು ಬದುಕಿರುವುದು ಎಂಬಂತಿರುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಕಾಳಿಗಾಗಿಯೇ ರೈತರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬೀಜಗಳು ತಟ್ಟೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಮೂಲದ್ದಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಗಿಡವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



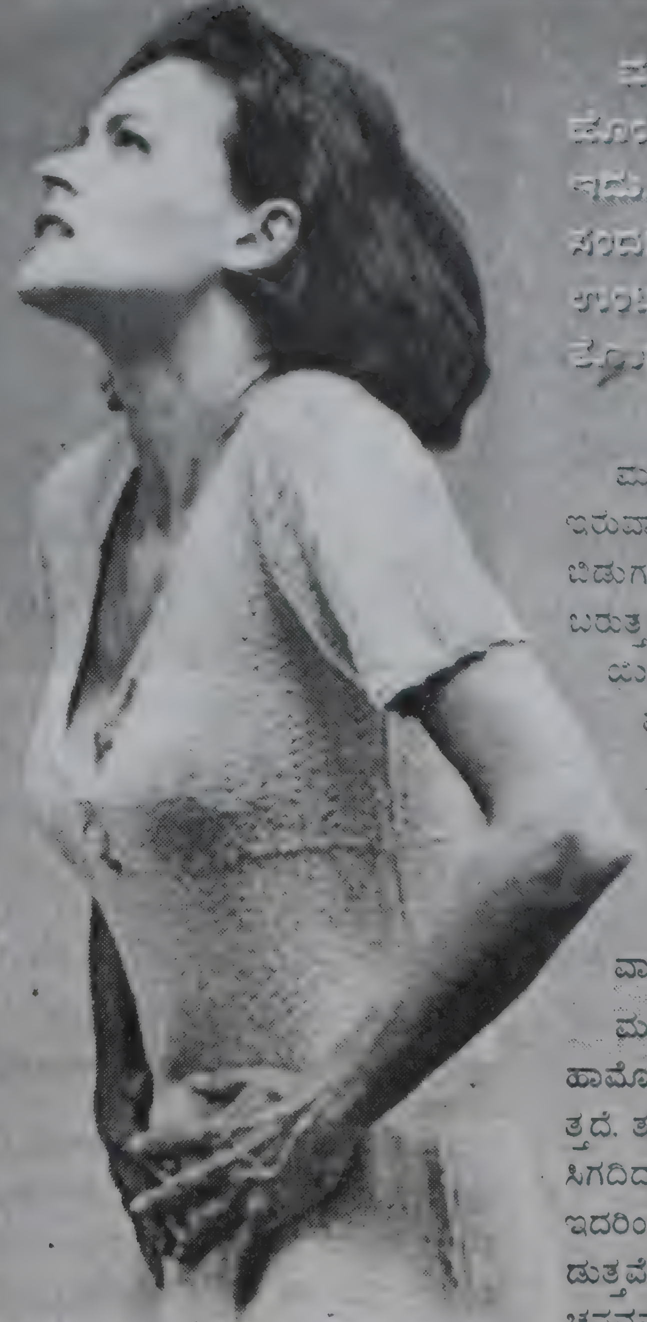
ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ತೈಲಾಂಶವಿದೆ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹುರಿದು ಇಲ್ಲವೇ ಉಪ್ಪು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳಿನಂತೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಹುರಿದ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಕಾಫಿ ಬದಲಾಗಿ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಬೀಜಗಳು ಹಸುಗಳಿಗೆ, ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ, ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ನಾರಿನಂಶ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಮೆಗ್ನಿಷಿಯಂ, ಗಂಧಕ, ಸೋಡಿಯಂ, ಸಿಲಿಕಾ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ, ಕ್ಲೋರಿನ್, ಅಯೋಡಿನ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ತಾಮ್ರ, ಸತುವಿನ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದೆಂಬ ಪ್ರಚಾರದಿಂದಾಗಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ❖ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯ ಕಾಂಡವನ್ನು ಕಾಗದ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಹೂಗಳು ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಪನ್ಮೂಲ.
- ❖ ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸು ವುದರಿಂದ ಉರಿ, ನೋವು ಶಮನ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳು



ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರೆಗೂ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದು. ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆಯೇ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವತ್ತ ನಾವು ಮಾನವರು ಎಷ್ಟೋ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಮೀಸಲಾತಿ, ಸಮಾನತೆ ಎನ್ನುತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ? ಅದು ಮಾತ್ರ ಆ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀತನಕ್ಕೆ ಅಂಥ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದರೂ ತೊಂದರೆದಾಯಕವೂ ಆಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನೇ ಹುಡುಕಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸಣ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸೋಣ.

ಋತುಚಕ್ರ

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಗರ್ಭವತಿ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಋತುಬಂಧದವರೆಗೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಈ ಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ ಚೋದಕದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಋತುಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಇವು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಚಕ್ರದಂತೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಆಗುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವು ಕಳಚಿ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವದ ನಂತರ ಒಳಪದರವು ಪುನಃ ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತವು ಅಂಡಾಶಯದ ಕೋಶಿಕೆಯ ಕಣಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಕಣಗಳು ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಮೆತ್ತನೆ ಗೂಡು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಟೊಳ್ಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ 14 ದಿನಗಳು ಬಾಕಿ ಇರುವಾಗ ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಅಂಡವು ಕೋಶಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೋಶಿಕೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪೀತಗ್ರಂಥಿಯು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಪೀತಗ್ರಂಥಿಯು ಅನುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಳಪದರು ಕಳಚಿ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಏಕಾಏಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಚೋದಕಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿನ ಕಣಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವು ನಾಶವಾಗಿ ಒಳಪದರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭಕೋಶವು ತನ್ನ ಸಂಕುಚನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಟೊಳ್ಳಿನ ವಸ್ತು ವಿಶೇಷಗಳು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಋತುಸ್ರಾವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 35 ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತ, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಇತರ ದ್ರವಗಳು ಹಾಗೂ ಒಳಪದರದ ಕಣಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು

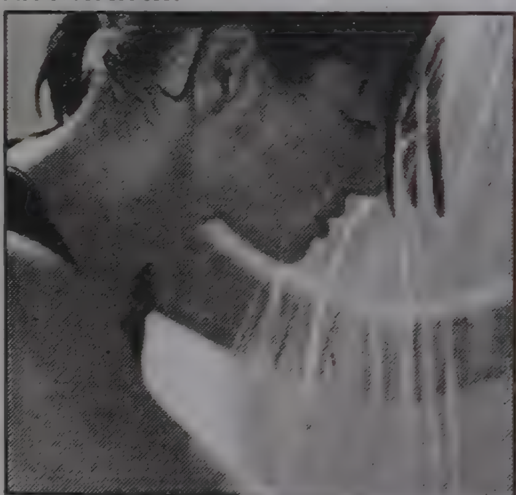


ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಮುಗಿದಂತೆಯೇ. ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ತಡವಾದ ಮುಟ್ಟು, ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉದ್ವೇಗ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಂಥವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನ ಉದ್ವೇಗ

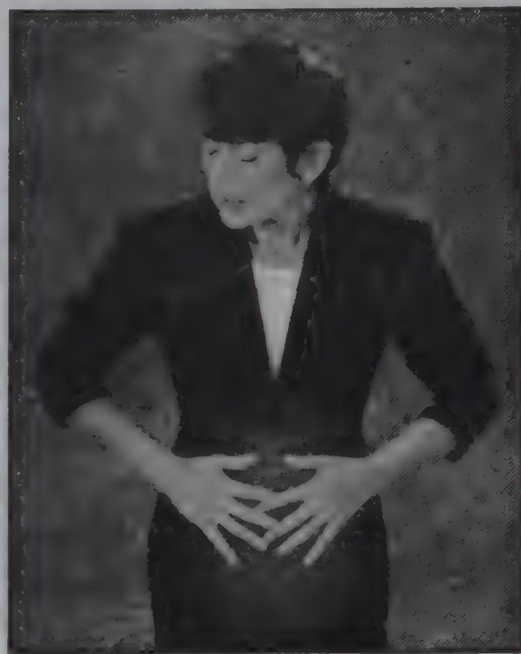
ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸುಮಾರು ಏಳು ದಿನಗಳ ಮೊದಲಿನಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. ಕಾತರ, ಉದ್ವೇಗ, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಸಿಡುಕುತನ, ಓಕರಿಕೆ, ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಒಂದು ವಾರದ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕಗಳ ಸೇವನೆ, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು.



ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವ

ಋತುಚಕ್ರ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೂ ಹಲವು ಸಲ ಋತುಸ್ರಾವವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯದ್ದಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಕರಣೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ, ರಕ್ತಕೊರೆ, ಗುರಾಣಿಕ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರಾವದ ಕೊರತೆ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಸೇವನೆ, ವಂಕಿ ಧಾರಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಇದು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಕೀಲ್ಗುಳಿ ಕೋಶಗಳ ಸೋಂಕು, ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯ ಗಂತಿ ಹಾಗೂ ಗಡ್ಡೆಗಳಂಥವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರದ ಮೊದಲ



ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಖಾಯಂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಗುಣ ಕಾಣದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವೂ ಬರಬಹುದು.

ತಡೆ ಮುಟ್ಟು

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಡೆ ಮುಟ್ಟು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಯುವತಿಯರು ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಮೈ ನೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲ ತಡೆಮುಟ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಗದಿತ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪಿದರೂ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯೋನಿ ಕಾಲುವೆ ರೂಪತಳೆಯದೆ ಅಡ್ಡಪೊರೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಆದರೂ ಸ್ರಾವವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳು ಏರುಪೇರಿರುವಾಗ ಅಂಡಾಶಯವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆಗಲೂ ಅವಳು ಋತುಮತಿ ಆಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಮಿದುಳಿನ ಅಡಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್, ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾದಾಗ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಂತರ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಂತರದ ತಡೆಮುಟ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳು ಹೈಪೋಥಲಮಸ್ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮುಟ್ಟಿನ ತಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿರುವುದು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಕ್ಷಯ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅಂಡಾಶಯ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದಾಗ, ಗರ್ಭಕೋಶ ದ್ವಾರದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಮುಟ್ಟು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನವೀನ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ನೋವಿನ ಮುಟ್ಟು

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಡೆಯಲಾಗದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಸೊಂಟದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನೋವಿನ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು ಸೆಡೆತದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಇದು ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಬಾಕಿ ಇರುವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಳಾಡುವಷ್ಟು ನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಕರಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವ ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಸಂಕೋಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಅದರ ಸ್ನಾಯು ಪರಿದಿಗೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗಲೂ ಈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವುನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯನ್ನು ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಾಗ



ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದಾಗಲೂ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ವಿಧದ ನೋವಿಗೆ ರಕ್ತಗಟ್ಟಿನ ಮುಟ್ಟು ನೋವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿರುವಾಗಲೇ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂಡುವ ಕೆಳಸೊಂಟ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಉರಿತ, ಗಡ್ಡೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪೊರೆಯ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ಮೊದಲಾದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ನೋವು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಬಿಳಿ ಸೆರಗು

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕದಲ್ಲಿ, ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮುನ್ನ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂಥ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಿಳಿ ಸೆರಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಗತ್ಯ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲದು.

ಮಧುಮೇಹ ತರುವ ಗೋನೋಕಾಕಸ್, ಟ್ರಿಕೋಮೊನಾಸ್ ಎನ್ನುವ ಪರಾವಲಂಬಿ ಏಕಾಣು ಜೀವಿ, ಮೊನೀಲಿಯ ಬೂಸ್ಟು ಮೊದಲಾದವು ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ದುರ್ಮಾಂಸ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಕುರಿತು ನಿಷ್ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬರಬಹುದು.

ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪದರ ರೋಗ



ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವು ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರದೆ ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಿನೊಮಯೊಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ.

ಅಡಿನೊಮಯೊಸಿಸ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವಾದ ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಮ್ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯು ಪದರದಲ್ಲಿ



ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮುಟ್ಟುನೋವಿನಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ.

ಎರಡನೇ ವಿಧದ ರೋಗವು ತಡವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹಾಗೂ ತಡವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋ ಮೆಟ್ರಿಯಮ್ ಪದರವು ಅಂಡಾಶಯದ ಡಗ್ಲಾಸ್ ಮಡಿಲು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭ ಪಾವನಿ ತಂತುಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬಂಜೆತನ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಅಂಡಾಶಯದ ಒಳ ಪದರದಲ್ಲಿ ಬುಡ್ಡೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟಾದ ಸ್ತ್ರಿಯರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗದಿರುವುದು, ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟ, ಸಂಭೋಗ ಮಾಡದಿರುವ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವನ್ನೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು. ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಜಾರಿಕೆ

ಗರ್ಭಕೋಶವು ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿ ಯೋನಿ ಮುಖದ ಹೊರಗಡೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ, ನೆಟ್ಟಗರುಳು, ಕರುಳಿನ ಭಾಗವೂ ಜಾರಿ ಯೋನಿಯ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯ ಹಿಂದಿನ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಭಿತ್ತಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ಜಾರಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಮೊದಲು ತಳ್ಳಿದಾಗಲಾದರೂ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರೆ ನಂತರ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾರದು.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ತಂತುಕಟ್ಟುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲಾರವು. ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆರಿಗೆ, ಕಷ್ಟದ ಹೆರಿಗೆ, ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತಕೊರೆ ಇವು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಹೀನತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸತತ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಇವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕೆಳಜಾರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ರಕ್ತಕೊರೆಗೆ ಉಪಚಾರ, ಯೋನಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ.

ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಪದರದಿಂದ ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. 35 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದವರಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸದ ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವರಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಬರುವ ರೋಗ ಇದು. ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಅವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಇದ್ದ ಗಡ್ಡೆಗಳೂ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಗಡ್ಡೆಗಳಿರಬಹುದು. ಸಾಸಿವೆ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದವರೆಗಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳೂ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.



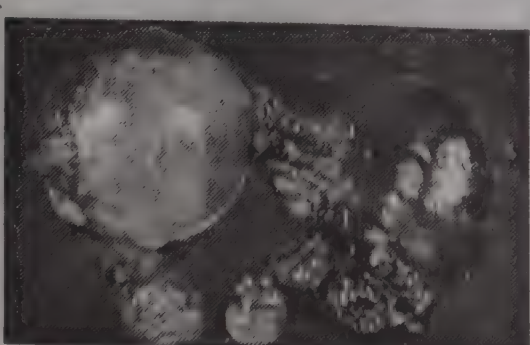
ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ- ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಸ್ರಾವ ಇರಬಹುದು. ಎರಡು ಮುಟ್ಟುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಲ್ಲಿ ಕೀವಿನಂಥ ಬಿಳಿಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಸ್ರಾವ ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿರುವುದು. ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ, ನೋವು, ಜ್ವರ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ ಮುಂತಾದವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಡಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗುಲುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ 55 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದಾಗ. ಆಕೆ ವಿವಾಹಿತಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರಿನ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೆ, ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾರುಗಡ್ಡೆ ಇದ್ದಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ.

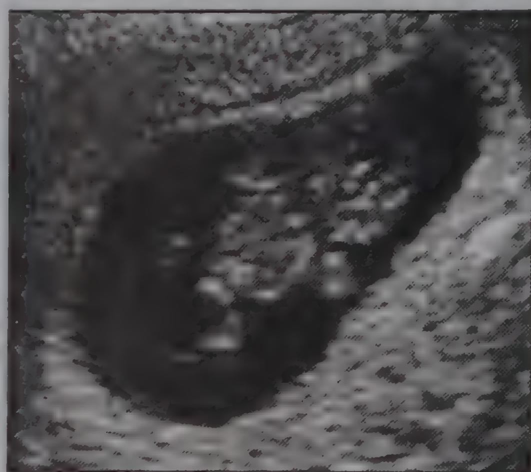
ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಡಲಿನ ರಕ್ತಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದಕ್ಕಿಂತ 10 ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೊಳಚೆ ಪರಿಸರ, ಬಡತನದ ಜೀವನ, ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಡುವೆ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರ, ಶುಚಿತ್ವವಿಲ್ಲದ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲಿನಡಿ ಇರುವ ಲಿಂಗಮೇಧ ಎಂಬ ಜಿಗುಟು ಪದಾರ್ಥ, ಹಲವು ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಗೊರಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗುವುದು, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ, ಒತ್ತಡ ಇವು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.



ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಶುಚಿತ್ವ, ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು, ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಅಂಡಾಶಯದ ಗಂಟು

ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾರಕವಾದ ಗಂಟು ಹಾಗೂ ಮಾರಕವಲ್ಲದ ಗಾಯ ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆ. ಮಾರಕವಾದ ಗಂಟುಗಳು ಸುಮಾರು ಐದು ಸೆಂ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸದಿಂದ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ವ್ಯಾಸದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 20ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಮೂಲಕ ಗಂಟನ್ನು ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಮಾರಕ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 30 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವನೆ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಟಾಪ್ಕಾ ಹುಡಿಯ ಬಳಕೆ, ಕಲ್ನಾರು ಇವು ಮಾರಕ ಗಂಟು ಬೆಳೆಯಲು ಎಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವವು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಬೇಡಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಬಂಜೆತನ

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯ ಪೈಕಿ ಯಾರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೂ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಂಗರಚನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ತೊಂದರೆ ಇವೆರಡೂ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

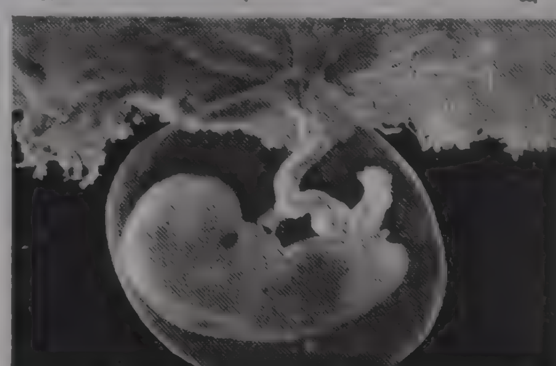
ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಂಗಗಳಾದ ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಗೊರಳು, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯ ಇವುಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ದೋಷವಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭದರಿಸಲಾಗದು. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸೋಂಕು, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಮಾಂಸ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ.

ಗರ್ಭಪಾತ

ಗರ್ಭಾಂಕುರ ಆದ ನಂತರ ಅದು ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಶಿಶು ಜನನವಾಗಲು ಸುಮಾರು 40 ವಾರಗಳು ಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 28 ವಾರಗಳ ಮೊದಲೇ ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಏರುಪೇರು, ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷ, ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸೋಂಕುರೋಗ, ಅವರು ಸೇವಿಸಿದ ಔಷಧಿ, ಜ್ವರ, ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಮಾಸುವ್ಯಾಧಿಯ ವೈಪರೀತ್ಯ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ನ್ಯೂನತೆ, ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಸಡಿಲಿಕೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಗರ್ಭಪಾತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

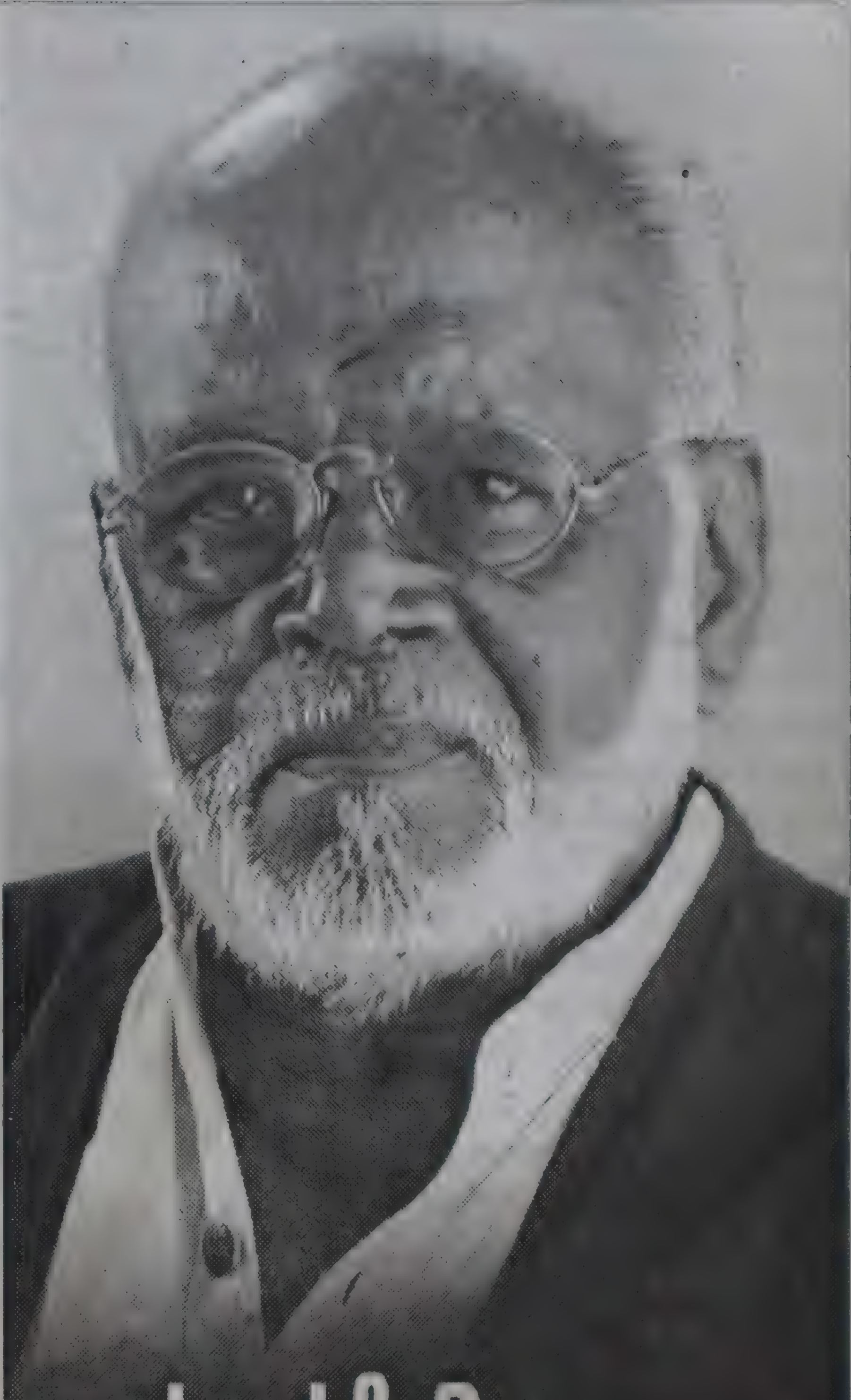
ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಿ ಗರ್ಭದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮಾಣ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನಂಜುಗಳಿಂದ ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಆಕಾಶವಾಣಿ ಈರಣ್ಣ, 'ವಠಾರ' ಧಾರಾವಾಹಿಯ ಈರಣ್ಣ-ಎ.ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿ ಕನ್ನಡ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಲೋಕದಲ್ಲಿ, ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಹೆಸರು. ಪ್ರಕಾಶ್ ರೈ ಅವರಂಥ ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿರುವ ಎ.ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿ.ಅವರಿಗೆ ಈಗ ಅವರಿಗೆ 76ರ ಹರೆಯ. ವಯಸ್ಸಾದದ್ದು ಇವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ, ಮನಸ್ಸಿಗಲ್ಲ.



ದುಶ್ಚಟಗಳ ದಾಸರಾಗಬೇಡಿ

ಎ.ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿ

ಎ.ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿ-ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿರಪರಿಚಿತ ಹೆಸರು. 'ಆಕಾಶವಾಣಿ ಈರಣ್ಣ' ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು ಹೇಳಿದರೆ ಅದು ರೇಡಿಯೋಪ್ರಿಯರ ಮನೆ-ಮನಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಮೂರ್ತಿಯವರಿಗೆ 76ರ ಹರೆಯ. ವಯಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮವೇ ಹೊರತು, ಮನಸ್ಸಿಗಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತು ಮೂರ್ತಿಯಂಥವರನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಹೇಳಿದಂತಿದೆ. ಈ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ನಾಟಕ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ; ಅಭಿನಯಿಸುತ್ತಾರೆ; ಬೀದಿ ನಾಟಕಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧ; ಪತ್ರಕರ್ತರಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ; ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ; ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಕನ್ನಡ ಪರ ಹೋರಾಟಗಳಿಗೆ ಧುಮುಕುತ್ತಾರೆ; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 50 ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಂದವಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿ, ಕಿವಿ, ಕೈಕೊಡುವ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ... ಇವೆಲ್ಲ ಮೂರ್ತಿಯವರ ಬಳಿ ಇನ್ನೂ ಭದ್ರವಾಗಿವೆ.

ಅ.ನ.ಸುಬ್ಬರಾವ್ ಸರಕಾರಿ ಕಾಲೇಜೊಂದರಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದವರು, ಸರ್.ಎಂ.ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಂಡು 1919ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಕಲಾಮಂದಿರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರು. ಮುಂದೆ ಸ್ಟುಡಿಯೋ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಯುವಕರಿಗೆ ಫೋಟೊಗ್ರಫಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ನೂರಾರು ಕುಟುಂಬಗಳ ಉಪಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಜೊತೆಗೆ ದೇಶಪ್ರೇಮ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೇ ಕಥಾ ವಸ್ತುವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾಟಕಗಳನ್ನೂ ಬರೆದರು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಗಾಂಧಿ ವಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಅಂಥ ಮಹಾನ್ ಚೇತನದ ಪುತ್ರರೇ ಎ.ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿ.

ಮೂರ್ತಿಯವರು ಓದಿದ್ದು ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ನಂತರ ನಾಟಕಾಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, 'ದೇವಿದಾಸ್ ಅ್ಯಂಡ್ ಕಂಪನಿ'ನಲ್ಲಿ ಡಿಸೈನರ್ ಆಗಿ ಕುಂಚ ವನ್ನೂ ಹಿಡಿದರು. ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವಾಣಿ ಸೇರಲು ಆಹ್ವಾನವೂ ಬಂತು.

ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಇವರ 'ಮನೆಮಾತು' ಹಾಗೂ 'ಒಂದು ಮಾತು' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಗಳಿಸಿದ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಇಂದಿಗೂ ಜನ ಮಾನಸದಿಂದ ಮರೆಯಾಗಿಲ್ಲ. 'ಮನೆಮಾತು'ನ 'ಈರಣ್ಣ'ನ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೆ, ಹಿರಿಯ ತಲೆಮಾರಿನವರು ಈಗಲೂ ಮೂರ್ತಿಯವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆಕಾಶವಾಣಿಗೆ ಸೇರುವ ಮುನ್ನ ಎಸ್.ರಾಮನಾಥ್, ಎ.ಎಲ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೂರ್ತಿ, ಎನ್.ನಾರಾಯಣ್ ಮುಂತಾದವರೊಂದಿಗೆ 'ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದರು' ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ರಂಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಇವರು ಬರೆದ ಪ್ರಥಮ ನಾಟಕ 'ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ' (1954). ನಂತರ 'ಕುರ್ಚಿ', 'ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕಾಗೆ' 'ಚೈನಾದೋಸ್ತಿ', 'ಅನ್ನದಾತಾ ಸುಖೀಭವ', 'ಶುದ್ಧಶುಂಠಿ', 'ಲೇಡೀಸ್ ಓನ್ಲಿ', 'ತಾಳ ಮೇಳ', 'ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರ', 'ಶ್...' 'ಆಶಾ-ಪಾಶಾ', 'ಮದುವೆ ಮದುವೆ ಮದುವೆ' ಸೇರಿದಂತೆ ಸುಮಾರು 20 ನಾಟಕಗಳು ಇವರ ಲೇಖನಿಯಿಂದ ಮೂಡಿ ಬಂದಿವೆ. ಬೊಂಬೆ ನಾಟಕಗಳು, ಬೀದಿ ನಾಟಕಗಳು, ರೇಡಿಯೋ



ನಾಟಕಗಳು, ಕವಿತೆಗಳ ರಂಗ ರೂಪ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ ಇವರು ಬರೆದ ನಾಟಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 300ನ್ನೂ ದಾಟುತ್ತದೆ. ಅಂಕಣಕಾರರಾಗಿ, ಪತ್ರಕರ್ತರಾಗಿ ನಾಡಿನ ಪ್ರಮುಖ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. 10 ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ನಾಟಕಗಳನ್ನೂ ರಚಿಸಿರುವ ಮೂರ್ತಿಯವರು 'ಶಂಖನಾದ', 'ಕುರಿದೊಡ್ಡಿ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ', 'ಸಂದರ್ಭ', 'ಡ್ರೈವರ್ ಹನುಮಂತು', 'ಜಂಬೂಸವಾರಿ' ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

'ಚಕ್ರವ್ಯೂಹ', 'ರಂಗನಾಯಕಿ', 'ಕಾಲೇಜುರಂಗ' ಸೇರಿದಂತೆ ಸುಮಾರು 20 ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ 10 ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

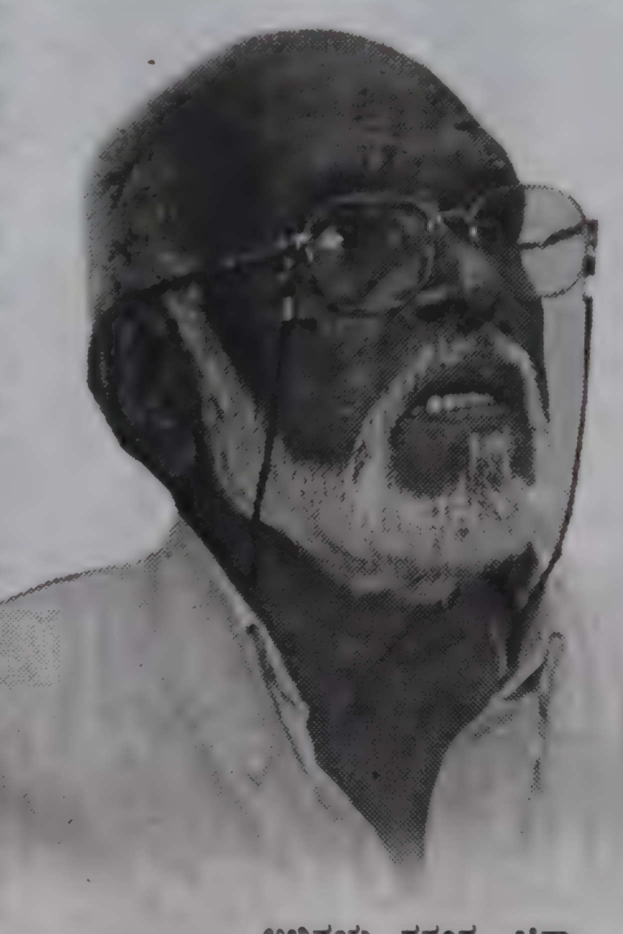
ನಾಟಕ, ಆಕಾಶವಾಣಿ, ದೂರದರ್ಶನ... ಹೀಗೆ ತಮಗೆ ದೊರೆತ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಜನ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲೆತ್ನಿಸುವ ಎ.ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿಯವರು ಇಂಥ ಬಂಡಾಯ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಆಕಾಶವಾಣಿಯಿಂದ ಸಸ್ಪೆಂಡ್ ಆಗಿದ್ದರು. ಪ್ರಕರಣ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಿದಾಗ ತೀರ್ಪು ಇವರ ಪರವಾಗಿಯೇ ಹೊರಬಿತ್ತಾದರೂ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿತ್ತು. ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮೂರ್ತಿಯವರು ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ನಿಲಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಹುದ್ದೆಯವರೆಗೂ ಏರಿ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಸುಖಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದಿತ್ತು.

ಈಗ ತಲೆಗೂದಲು, ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು ನರೆತಿದ್ದರೂ ಅದೇ ಹಳೆಯ ಮೊಪೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತನಗರದ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಉದಯ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ, ನಾಗತಿಹಳ್ಳಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ನಿರ್ದೇಶನದ ಮೆಗಾ ಧಾರಾವಾಹಿ 'ವಠಾರ'ದಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ಈರಣ್ಣ, ಬೀದಿ ನಾಟಕಗಳ ಈರಣ್ಣ, ಈಗ 'ವಠಾರ'ದ ಈರಣ್ಣನಾಗಿ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನಕಲಿ ಛಾಪಾ ಕಾಗದದ ಹಗರಣ, ನಗರೀಕರಣ, ಧರ್ಮಸಿಂಗ್, ಸಂಗ್ರಾಮ್ ಸಿಂಗ್, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ರೀಡೆ, ರಾಜಕೀಯ... ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆಗು-ಹೋಗಗಳ ಮೇಲೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮೊನಚಾದ ಮಾತಿನ ಏಟು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯುವ ಕಲಾವಿದರನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ತಮ್ಮ 'ಅಭಿನಯ ತರಂಗ' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಈಗಲೂ ಹಗಲಿರುಳು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹನುಮಂತನಗರದ ಕಲಾಮಂದಿರ, ಬಿಂಬ, ಅಭಿನಯ ತರಂಗ, ಚಿತ್ರಾ, ವಿಜಯನಗರದ ಬಿಂಬ... ಇವೆಲ್ಲ ಮೂರ್ತಿಯವರ ಕೃಪಾಪೋಷಿತ ಸಂಘಟನೆಗಳು.



ಇಂಥ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧಕ, 'ತಾನೇನೂ ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲ' ಎಂಬಂತೆ, ಸದಾ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಿಡಿದು, ಹೊಗೆಯುಗುಳುತ್ತ, ಕಲಾಮಂದಿರದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಯುವ ಕಲಾವಿದರು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ; ಅಭಿನಯಿಸಿಯೂ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಇವರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು ಹೇಗೆ? ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಳೋಣ ಬನ್ನಿ...

"ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ತಾನೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತು. ನಾನು ಯಾವತ್ತೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು ಅಂತ ನನಗೆ ಎಂದೂ ಅನಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾನು ಒಂದು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಬಹುಶಃ ಶಿಸ್ತಿನ ಆ ನಿಯಮಗಳೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿವೆಯೋ ಏನೋ?"

"ನನ್ನ ತಂದೆ ಅ.ನ.ಸುಬ್ಬರಾಯರು ಗಾಂಧಿವಾದಿ. ಅವರ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಂದಿವೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಭ್ರಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಸಾದಾ ಜೀವನಶೈಲಿ, ನಮಗೆ ದೊರೆತ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಸುಖಿ. ಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ದಾಹ."

"ನಾನೊಬ್ಬ ನಾಸ್ತಿಕನಾದರೂ ಯಾವುದೇ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶಿಲ್ಪ ಕಲಾಕೃತಿಗಳಿವೆ, ಕಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ನೋಡಲು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಆಸ್ತಿಕರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ."

"ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಐದು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವುದು ನನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ. ಮೊದಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ 50 ಬಸ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಅದೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಅಂತ ಹೋಗಲ್ಲ. ನನಗೆ ವಡೆ-ಕಾಫಿ



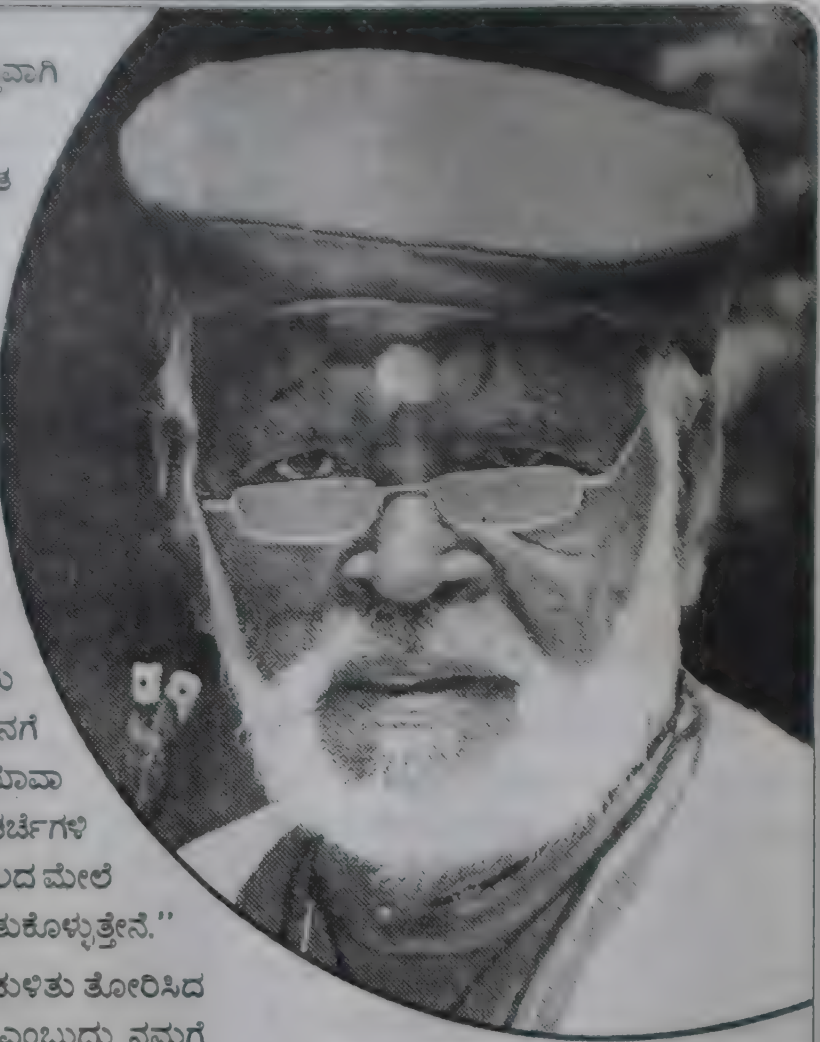
ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಟೇಲ್‌ಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಹತ್ತಾರು ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದದಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.''

''ನನಗೆ ದಿನಾಲೂ ಐದು ಪ್ಯಾಕ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಬೇಕು. ಸುಮಾರು 16-17ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಇದು ರೂಢಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇನ್ನು ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎಂಬ ಭೇದಭಾವ ನನ್ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ನಾಟಕ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಏನನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟರೂ ತಿಂದು ಬರುತ್ತೇನೆ. ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಜನರಿರುವ ಕಾಲನಿಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನಾನು 'ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನಲಾರೆ.''

''ಜಾತಿ ಭೇದಭಾವಗಳಿಂದ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ನನಗೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನನ್ನ ಮೈಬಣ್ಣವನ್ನು ನೋಡಿ, ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗದವರು ತಮ್ಮವನೆಂದು ಕರೆದು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೂ ಉಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಗಡ್ಡ, ಜುಬ್ಬಾ, ಪೈಜಾಮ ನೋಡಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ಬಾಂಧವರು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ.''

''ಮದ್ಯಪಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ನನಗೆ ಭೇದ ಭಾವ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಕುಡಿದು ವಾಹನ ಓಡಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಈಗ ಕಳೆದ 6-7 ತಿಂಗಳಿಂದ ವೈನ್ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಅದೂ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ನೇಹಿತರು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ. ಒಬ್ಬನೇ ಎಂದೂ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ.''

''ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಅನ್ನ-ತಿಳಿಸಾರು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೇಳೆ. ಬಹುಶಃ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ನಿ ಕಮಲಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ತೋರಿದ್ದಳೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದ. ಈಗ ಅವಳು ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳದಿವೆ.''



''ನನಗೆ ಈಗಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಾಫಿಯೇ ಬೇಕು. ಡಯಾಬಿಟಸ್, ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೋಗಗಳು ನನ್ನ ಬಳಿ ಸುಳಿದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಂತ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ.''

''ನಾನು ಬರೆಯುವ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಯೋಗಾಸನದ ಭಂಗಿಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದ್ಯಾವುದೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು-ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚರ್ಚೆಗಳಿರುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ, ಹಿಮ್ಮಡಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.''

(ಮೂರ್ತಿಯವರು ಹಾಗೆ ಕುಳಿತು ತೋರಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಅದು ವಜ್ರಾಸನ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾದದ್ದು.)

''ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದರೆ... ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಇದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಟಿ.ಪಿ.ಕೈಲಾಸಂ ಅವರ ಹಾಸ್ಯ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕಲಾಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಲವಾರು ಸಾಹಿತಿಗಳು, ನಾಟಕಕಾರರು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದಾರೆ.''

''ಕೆಲವರು ಕೇಳ್ತಾರೆ... ಕುಡಿತ, ಧೂಮಪಾನದಂಥ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾಟಕ ಮಾಡ್ತೀರಿ, ನಿಮಗೆ ಆ ಚಟಗಳಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಅಂತ. ಆದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ನೀವೂ ನನ್ನ ಹಾಗೆ ಈ ಚಟಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಅಂತ ಕೈ ಮುಗಿದು ಬಿಡ್ತೀನಿ.''

''ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ನನ್ನ ಸಂದೇಶ ಇಷ್ಟೇ-ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪರಿಸರ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಅಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನಿಮಗಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವು ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲಿ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಚಟಗಳ ದಾಸರಾಗಬೇಡಿ, ಚಟಗಳು ನಿಮ್ಮ ದಾಸರಾಗಿರಲಿ.''

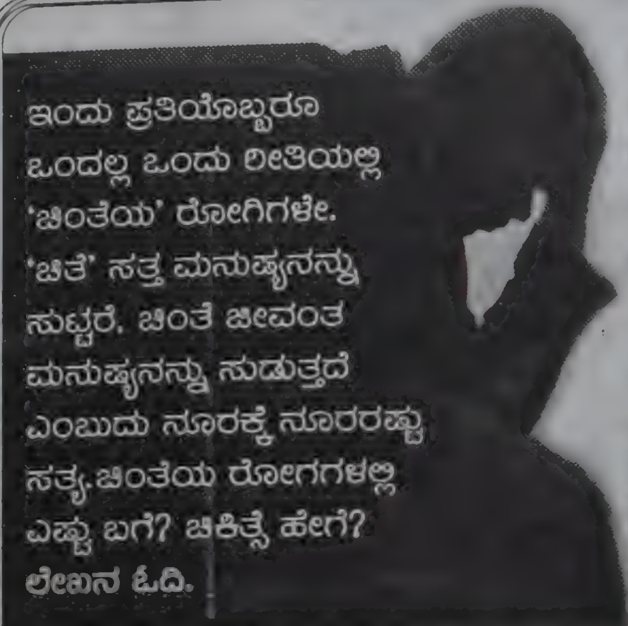
... ಹೀಗೆ ಎ.ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿಯವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟರು. ಮೂರ್ತಿಯವರ ರಂಗ ತಪಸ್ಸು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಕರ್ನಾಟಕ ನಾಟಕ ಅಕಾಡೆಮಿ, ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಗೊರೂರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ನವರತ್ನರಾಂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ರಂಗಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ದಯಾನಂದ್ ಸಾಗರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿ-ಬಿರುದುಗಳು ಇವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ.

ಮೂರ್ತಿಯವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರುಳ ಬಳ್ಳಿಗಳು ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಅಳಿಯಂದಿರು... ನಟನೆ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಕಾಶ್ ರೈ ಅವರಂಥ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರೂ ಮೂರ್ತಿಯವರ ಗರಡಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ■

ಎ.ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿಯವರು ಕಳೆದ ವರ್ಷ 75ನೆಯ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಪದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಜಯನಗರ ಬಿಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯು 'ಮೂರ್ತಾಮೂರ್ತ' ಅಭಿನಂದನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಪ್ರೊ.ಎಂ.ಎಚ್.ಕೃಷ್ಣಯ್ಯ ಅವರ ಸಂಪಾದಕತ್ವದ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಾಡಿನ ಸಾಹಿತ್ಯ, ನಾಟಕ, ಸಿನೆಮಾ ಹಾಗೂ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದ ಹಲವಾರು ಹೆಸರಾಂತ ದಿಗ್ಗಜರು, ಮೂರ್ತಿಯವರೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ, ನಾಡು-ನುಡಿಗೆ ಅವರು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಸೇವೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರ್ತಿಯವರ ಸಮಕಾಲೀನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಕೃತಿ, ಒಂದು ಅಧಿಕೃತ ದಾಖಲೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ.

ಮೂರ್ತಿಯವರು 76ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಆಗಸ್ಟ್ 16ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಯನ ರಂಗಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಅವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೈಲಾಸಂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರಗಳ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಮೂರ್ತಿಯವರು ಬರೆದ 'ಟಪಿಕಲಾರತಿ' ನಾಟಕ ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಚಿಂತೆಯ ರೋಗಗಳ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ

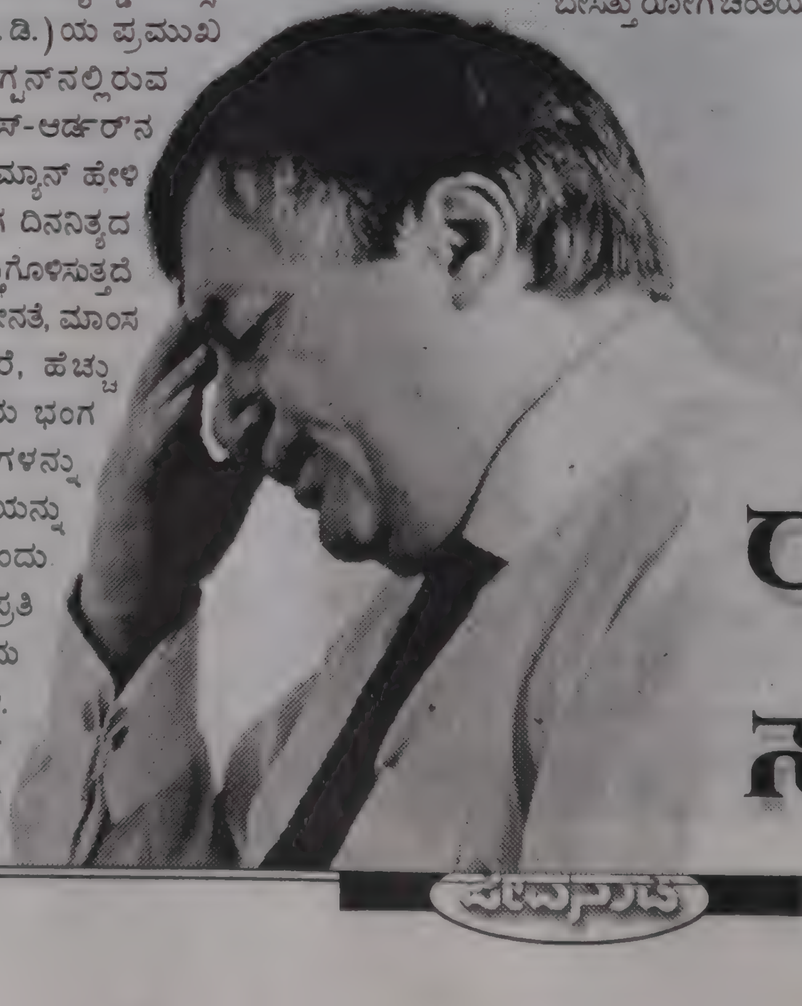


ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಚಿಂತೆಯ' ರೋಗಿಗಳೇ. 'ಚಿತೆ' ಸತ್ತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ, ಚಿಂತೆ ಜೀವಂತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ.ಚಿಂತೆಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಗೆ? ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ? ಲೇಖನ ಓದಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಸಂಕೋಚ ದೂರಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಈ ಕುರಿತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ನಂತರ ಈಗ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿವೆ.

1. ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವುದು

ಲಕ್ಷಣಗಳು : 'ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವುದು', ಜನರಲೈಸ್ಡ್ ಆಂಕ್ಸೀಟಿ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್' (ಜಿ.ಎ.ಡಿ.)ಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಬರ್ಲಿಂಗ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ 'ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಆಂಕ್ಸೀಟಿ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್'ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಪಾಲ್ ಫಾಕ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಂತೆಯ ರೋಗ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಭಂಗ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. 'ಜಿ.ವ.ಡಿ.'ಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತಾಗ್ರಸ್ತರೇ. 'ಆಂಕ್ಸೀಟಿ ಡಿಸ್- ಆರ್ಡರ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಅಮೆರಿಕ'ದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಅರ್ಧ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಚಿಂತಿತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವನನ್ನು 'ಜಿ.ಎ.ಡಿ' ರೋಗಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ

''ನಾವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಂತಿತ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅರಿತುಕೊಂಡು, ನೆಗೆಟಿವ್ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ವಿಚಾರಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಫಾಕ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್. ಚಿಂತೆಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ. ಈ ಥೆರಪಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು.

''ನೀವು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಯುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆಗಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ'' - ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಎಂಕ್ಸೀಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ಕಾರ್ಬೊನೆಲ್.

ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ಕಾರ್ಬೊನೆಲ್, ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಚಿಂತೆ ಮಾಡಲೆಂದೇ' 10- 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗಳು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 'ಚಿಂತಿಸುವ' ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಥೆರಪಿಯು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ 'ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದಲೇ' ಬೇಸತ್ತು ರೋಗಿ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ; ಎರಡನೆಯದಾಗಿ 'ಚಿಂತಿಸುವುದು' ನಿರರ್ಥಕ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, 'ಅದನ್ನು' ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ''ಇದು ಈಗ ಚಿಂತೆಯ ಸಮಯ ಅಲ್ಲ, ನನ್ನ ಚಿಂತೆಯ ಸಮಯ ಇಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ'' ಎಂದು ತಿಳಿದು ಪ್ರತೀಕ್ಷಣವೂ 'ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು' ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

2. 'ಚಿಂತೆ'ಯು 'ದಾಳಿ'ಯ ರೂಪ ಪಡೆದಾಗ

ಲಕ್ಷಣ : 'ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್' ತುಂಬಾ ಭಯಾನಕವಾದ ಧಾಳಿ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಬೆವರುವಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಲಯ ತಪ್ಪುವುದು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ... ಮುಂತಾದವು ಈ ಧಾಳಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಅಧಿಕವಾಗುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೃತ್ಯುವಿನಷ್ಟೇ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದಿಗಿಲು ಬೀಳುವುದೂ ಧಾಳಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಭಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಾವಿನ ಭಯ ಮತ್ತು ತಾನು ಅಸಾಮಾನ್ಯನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇನೆಂಬ ಭಯ. ಪೊನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ಫ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅವನು ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್‌ನ ರೋಗಿ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಈ ಧಾಳಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್‌ನ ರೋಗಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

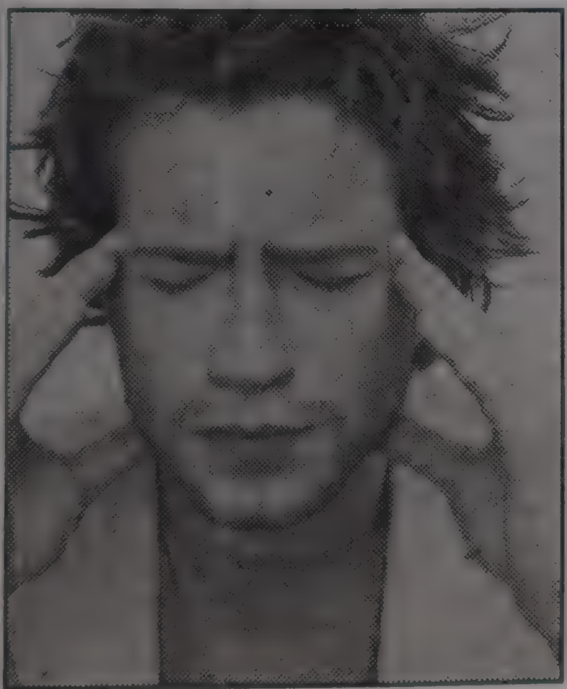
ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನ ಭಯವೇ ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ತಳವೂರಿರುವ ಭಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಇದರ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಇದೇನು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂದೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವ ಬದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು, ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ಗೆ ಹೆದರುವ ಬದಲು ಇದೇನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಎದುರಿಸಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು, ಚಿಂತೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ಚಿಂತಾಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುವುದು, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಲಗಲಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು.

ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್‌ನ ರೋಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಜನಸಂದಣಿಗೆ ಹೆದರಿ ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ; ಹೋಗಲೇಬೇಕಾದಾಗ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಭಯ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟಿತನಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರಾಮ ಪಡೆಯಲು ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್‌ನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಭಯ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ದೂರ



ಮಾಡುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

3. ಫೋಬಿಯಾ ಅಥವಾ ಭಯ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಫೋಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು. ಮೊದಲನೆಯ ಫೋಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಜನರ ಎದುರಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಎದುರಾಗುವ ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದ ಫೋಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

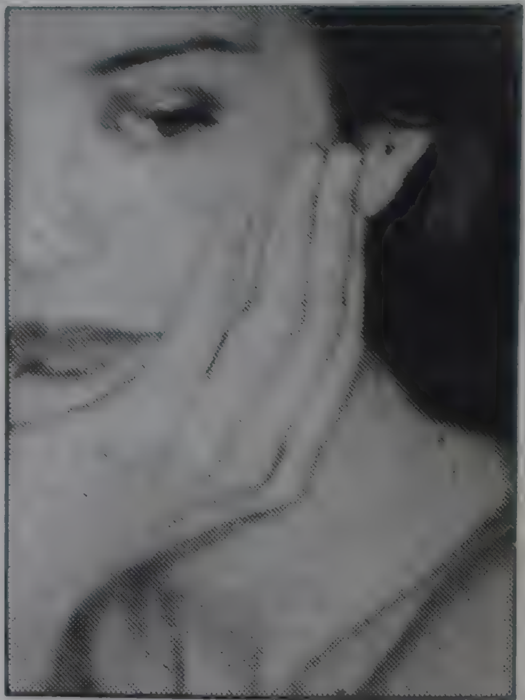
ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧದ ಫೋಬಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್‌ನಂತೆಯೇ ಇದೆ. ಎರಡನೆಯ ವಿಧದ ಫೋಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೆದರಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ಕಾರ್ಬೊನೆಲ್ ಅವರ ಒಂದು ಅನುಭವ ಹೀಗಿದೆ- ಲೋಬ್‌ಸ್ಟರ್ಸ್‌ನಿಂದ ವಿನಾಕಾರಣ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಡಾ. ಕಾರ್ಬೊನೆಲ್ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದಳು. ಅವಳು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿ ಈ ಲೋಬ್‌ಸ್ಟರ್ಸ್ (ಬೃಹತ್ ಗಾತ್ರದ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಏಡಿಗಳು) ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೆದರುತ್ತೀರೋ ಆ ವಸ್ತು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇದ್ದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಿ ಸಿನೆಮಾ ನೋಡಲೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಲೋಬ್‌ಸ್ಟರ್ಸ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ತಾನು ಎಲ್ಲಿಗೇ ಹೊರಟರೂ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೋಬ್‌ಸ್ಟರ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಗಂಡನ ಮೂಲಕ ಅವಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಡಾ. ಕಾರ್ಬೊನೆಲ್ ಲೋಬ್‌ಸ್ಟರ್ಸ್ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅವಳು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮೊದಲು ಅವಳಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ನಂತರ ಅವಳ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸಿಯೇ ಅವಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದಳು. ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಜೀವಂತ ಲೋಬ್‌ಸ್ಟರ್ಸ್‌ನ್ನೇ ತೋರಿಸಿದರು. ಈಗ ಆ ಮಹಿಳೆ ಜೀವಂತ ಲೋಬ್‌ಸ್ಟರ್ಸ್‌ನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ.

4. ಘಟನೆ- ದುರ್ಘಟನೆಗಳ ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಗಲಿಬಿಲಿ



ಲಕ್ಷಣಗಳು

ವಿಯಟ್ನಾಮ್ ಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಸೈನಿಕರಲ್ಲಿ 'ಪೋಸ್ಟ್-ಟ್ರಾಮೆಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್ (ಪಿ.ಟಿ.ಎಸ್.ಡಿ.)ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು. ಭಾವಾವೇಶ, ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು, ಏಕಾಂಗಿತನದ ಭಾವ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿರುವುದು; ಅಂಗಗಳು ಅದುರುವುದು, ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಿದಂತಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಇವು ಪಿ.ಟಿ.ಎಸ್.ಡಿ.ಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಅನುಭವದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಿ.ಟಿ.ಎಸ್.ಡಿ. ಶ್ರೇಣಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬೆಂಕಿ, ದುರ್ಘಟನೆ, ಮೃತ್ಯು ಅಥವಾ ನೋವು ಮುಂತಾದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಘಟನೆಗಳೇ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜಿ.ಎ.ಡಿ.ಯ ರೋಗಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಪಿ.ಟಿ.ಎಸ್.ಡಿ. ರೋಗಿಯ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣ ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದೇ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಮೊದಲು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಥೆರಪಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಸಂಕಟದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಯ್ದು, ಅತೀತದಿಂದ ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫೋಬಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಚಿಂತೆಯ ರೋಗಗಳು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪಿ.ಟಿ.ಎಸ್.ಡಿ. ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಯೋಚನೆಯ ರೀತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯ ಕಾಲನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸೀತು !



ಎಚ್ಚರಿಕೆ... ನೀವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಕಾಲಿನ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕಡ್ಡಿಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಮರವಾದೀತು !

ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ಇದು ತುಂಬಾ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಶಮನಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಿನ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯವೂ ಬರಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹುಣ್ಣು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಹೃದಯದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಾಳಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಡೆ-ತಡೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಗಾಯ ತೀವ್ರಗೊಂಡು ವೇನ್ಸ್ ಅಲ್ಸರ್ ಅಥವಾ ವೆರಿಕೋಸ್ ಅಲ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಗಾಯದ ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ನಾಳಗಳ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ 'ವೆನಸ್ ಇನ್‌ಸಫೀಸಿಯೆನ್ಸಿ'ಯ ಹೆಸರು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.

ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಲು ಧಮನಿಗಳ ರೋಗವೂ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಿಂದ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಾಲುಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಧಮನಿಗಳೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಹುಣ್ಣಿನ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಧಮನಿಗಳ ರೋಗವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣದಾಯಕ ಆಕ್ಸಿಜನ್, ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಗಾಯ ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಗಾಯವೂ ಶಮನಗೊಳ್ಳದೇ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಕಾರಗೊಂಡು ಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದಿಡುತ್ತದೆ.

ಎರಡು-ಮೂರು ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಗಾಯ ಶಮನಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಜನರಲ್ ಸರ್ಜನ್, ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಬದಲು, ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಡಿಯೊವಾಸ್ಕುಲರ್ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕಾರ್ಡಿಯೊವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿ, ವೆನೋಗ್ರಾಫಿ, ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್, ಡಾಪ್ಲರ್ ಸ್ಟಡಿಯಂಥ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೈಪರ್‌ಬೆಂಕ್ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಹಾಗೂ ಕೃತಕ ಧಮನಿಗಳೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಗಾಯ ಶಮನಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

✦ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದಢೂತಿತನದಿಂದ ಗಾಯ ಬೇಗ ಶಮನಗೊಳ್ಳದು. ಜೊತೆಗೆ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ದವರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

✦ ಛಳಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಬೆಚ್ಚಗಿಡಿ. ಸೊಂಟವೂ ಕೊಂಚ ಬೆಚ್ಚಗೆ, ಆರಾಮವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

✦ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಸಿ ಮುಲಾಮು ಲೇಪಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಗಾಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತ್ವಚೆಗೂ ಎಕ್ಸಿಮಾ ತಗುಲಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಗಾಯ ಶಮನಗೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯ ಇರುವ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆರ್ದ್ರತೆ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

✦ ಗಾಯವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್‌ನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

✦ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಮಲಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಕಾಲಿನ ಗಾಯ ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ.

✦ ಎತ್ತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಕೂಡದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೆತ್ತನೆಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.

✦ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾದ ಪಟ್ಟಿ-ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

✦ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಗಾಯ ಇರುವ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಆಸ್ತಮಾ - ಇದೊಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿರುವುದು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣ. ಉಸಿರಾಟ ಪದ್ಧತಿಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಬೇಬಿ ಕಿಕ್ ಭಾಸ್ತ್ರಿಕ, ಸುದರ್ಶನ ಕ್ರಿಯೆ, ಆಡಲ್ಟ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆಸ್ತಮ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ರೋಗ ಸಹ ಆಗಬಹುದು.

ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಆಯುಸ್ಕಾಂತೀಯ ಕಡಿವಾಣ

- ಡಾ|| ಟಿ.ಬಿ. ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪ

ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ್ದು ಮೊದಲು ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದು. ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವುದು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹವಾಮಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕ ಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾವು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಕೆಣಕುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು, ಧೂಳು, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ, ಶಾರೀರಿಕ ದಣಿವು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಲವು ರೀತಿಯ ಹೂವುಗಳ ಪರಾಗ, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂದಲು, ಕೀಟನಾಶಕ, ಪೈಂಟ್ ಮತ್ತು ವಾರ್ನಿಷ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರು ಮೊದಲು ಅದರ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಥ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸದಾ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿದ್ದು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಸ್ತಮ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆ :

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಹಿಂಸೆ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರ ನವೆ, ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆ, ಅಸೌಕರ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಮಾಡುವುದು ರೋಗಿಯು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಕಷ್ಟ, ಅನುಭವಿಸುವುದು ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಕಷ್ಟ.

ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಆಸ್ತಮಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನವೆ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ನವೆ, ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸದ್ದು ಬರುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಹೆದರಿಕೆ, ಉಲ್ಲಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬೆವರುವುದು, ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿತ್ರಾಣದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು. ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಆಕ್ರಮಣ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಅನುಭವ ವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ತೃಪ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು

ನೆಗಡಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ನೆಗಡಿ ಶಮನಗೊಂಡರೂ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಆಗುವುದೆಂದು ಕೊಳ್ಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಆಸ್ತಮಾ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗೊರಗೊರ ಶಬ್ದ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು :

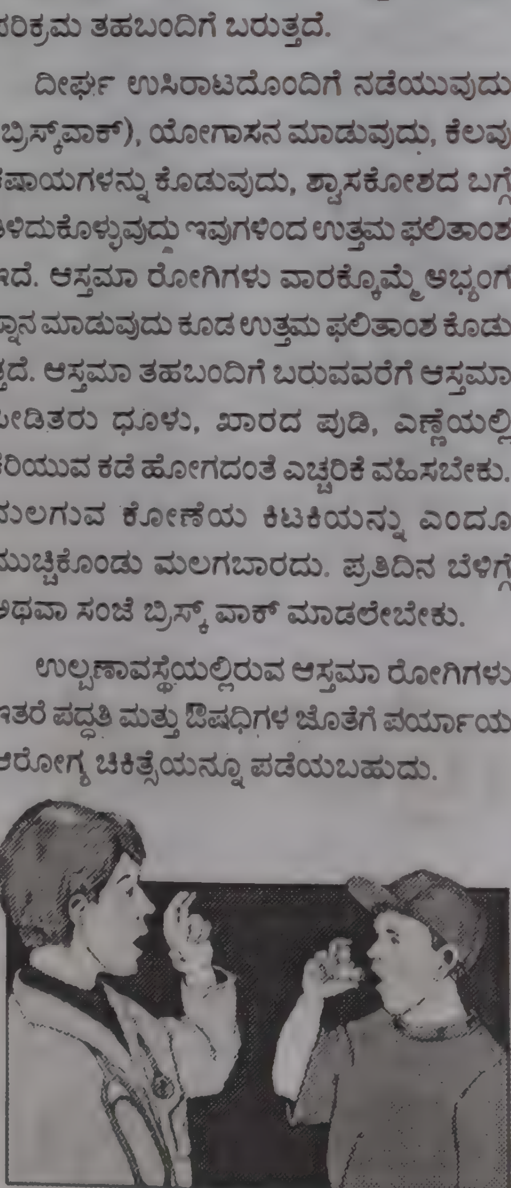
ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಗೊರಗೊರ ಶಬ್ದ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಏದುಬ್ಬಸ ವಿಪರೀತ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಆಸ್ತಮಾದ ಖಚಿತ ಚಿನ್ಹೆ.

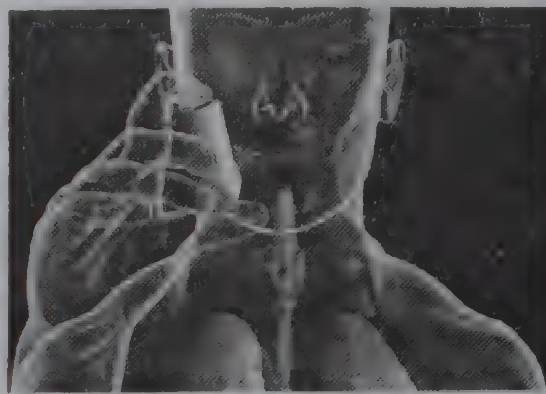
ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ?

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮೊದಲು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಉಸಿರಾಟ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ನಾನು ಸುಮಾರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಲೂನು ಊದಿ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಪೀಪಿ ಊದುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕೊಳಲು ಊದುವುದರಿಂದ ಸಹ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪರಿಕ್ರಮ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವುದು (ಬ್ರಿಸ್ಕ್‌ವಾಕ್), ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲವು ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಇದೆ. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ಧೂಳು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವ ಕಡೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಇತರೆ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.





ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗವಾದ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಾಮಾಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಸ್ತಮಾ ಪ್ಯಾಡನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಎದೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಕತ್ತಿನಹಾರವನ್ನು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ ಈ ಹಾರ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಇತರ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯಗೊಳಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆಸ್ತಮಾದ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೆಲವು ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ರೋಲರ್, ಫುಟ್ ರೋಲರ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಎಕ್ಸರ್ಸೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೆಲವು ಮೆರಿಡಿಯನ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪೂರ್ವಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಜ್ಯೂಸ್ ಥೆರಫಿ :

ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಜ್ಯೂಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಅಥವಾ ಐಸ್ ಬಳಸಿರುವ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಹುರುಳಿಕಟ್ಟಿನ ಸಾರು ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್, ಜ್ಯೂಸ್ ಥೆರಪಿ, ಧ್ಯಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರ್ಯಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಸರಿಯಾದ ಪರಿಣಿತರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಅದರಂತೆ ನಡೆದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ಎಂಬ ಮಾರಿಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈಗೀಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಶಾಕಿರಣವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇಂದಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಾವು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ರೋಗಿಗಳ ಮತ್ತು ಅವರ ಮನೆಯವರ ನಂಬಿಕೆ, ಸಹಕಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದಿದ್ದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟೋ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್

ನಂ : 36, ಶಿವಕೃಪ, 7ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 6ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 03



ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ನಾಶ ಹೇಗೆ?

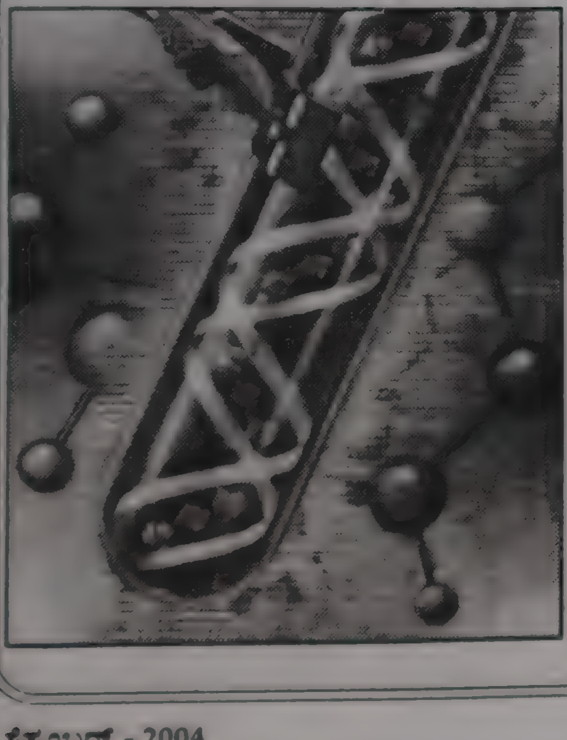
ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಹಿಸ್ಟರಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಎಥಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ವಾಯಲಿ ಬರ್ಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ 20ರಿಂದ 30 ಪ್ರಕಾರದ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 'ಹೃದಯರೋಗ' ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವರೋಗಗಳಂಥ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯರೋಗದಂಥ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳು, ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳ ನಡುವಿನ 'ಇಂಟರ್‍ಯಾಕ್ಷನ್'ನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿವೆ.

ನಿಮಗೆ ವಂಶವಾಹಿ ರೋಗಗಳಿವೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹವಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

▲ **ಕುಟುಂಬದ 'ಆರೋಗ್ಯ ಇತಿಹಾಸ'ವನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.**
'ಜೆನೆಟಿಕ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್'ನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಜನ್ಮ-ಮೃತ್ಯು (ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ...?), ಜನ್ಮತಃ ಇದ್ದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮೃತ್ಯು, ಕಿವುಡುತನ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಜೆನೆಟಿಕ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲರು.

▲ **ವಂಶವಾಹಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ**
ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ (40ರಿಂದ 50ನೆಯ) ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಕರಣಗಳಿದ್ದರೆ, ನೀವು ವಂಶವಾಹಿ ರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.



▲ **'ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ' ಮಾಡಿಸಿ**
ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್‌ನ ರೋಗಿ, 'ರೋಗಿ' ಆಗಿರದೆ ಕೇವಲ 'ರೋಗ ವಾಹಕ'ನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಲಾರ. ಆದರೆ ಅವನ ಸಂತಾನ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಪಶುವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್‌ನ ವಾಹಕ? ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂತಾನದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ 'ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಬ್ಲಡ್ ಟೆಸ್ಟ್'ನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

▲ **ಸಂತಾನ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ**
ಜೆನೆಟಿಕ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್‌ನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಉಳಿದ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಪರಿಸರ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಬರುವ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಆ ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ 'ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್' ಇದ್ದರೆ, ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರೀತಿ-ಮಮತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಶಾಲೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಎಲ್ಲರೆದುರಿಗೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ದೃಢತೆ-ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ರೂಪ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ಬಾಲ್ಯದ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕನಸು ಕಟ್ಟಬೇಡಿ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿರುವ ಮಗು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟವನಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟವನಾಗಿರುವವನು ದೊಡ್ಡವನಾದಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯವರ ಸಾಂಗತ್ಯದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯವನೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ವ್ಯಂಗ್ಯ ಬಾಣಗಳಿಂದ ಯಾವತ್ತೂ ಚುಚ್ಚಬೇಡಿ.

▲ **ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಿ**
ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಂಶವಾಹಿ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಕ್ಯಾಥಲೀನ್ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅನುವಂಶೀಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗದ ಸಂಪೂರ್ಣ 'ಪ್ಲ್ಯಾನ್'ವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನದ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ

ದೂರ ಇಡಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ. ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರಿಂದಲೇ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಪಾರುಮಾಡಲು ನುರಿತ ಮಾನಸಿಕ ಕೌನ್ಸಿಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗದಂತೆ, ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ.

▲ **ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಡಿ**

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆ ಅವರ ಬಳಿ ಸುಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೆನೆಟಿಕ್ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ದೊರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಹಿಂದಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಲ್ಲರು.

▲ **ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ**

ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಹವ್ಯಾಸ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮಾತುಕತೆ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರ ಬಳುವಳಿ ಅಥವಾ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಕೆಳಗೇ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



1. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಇತ್ತು?

ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು? ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೇ? ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿದ್ದವು? ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ? ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆ ಮೂಳೆ ಸವೆತದ (ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್) ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಪುತ್ರಿ, ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿದರೆ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೊಸಿಸ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

2. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಾವಾಗ ದೊಡ್ಡದಾಯಿತು?

ಶರೀರದ ಎತ್ತರದ ಮೇಲೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಪ್ರಭಾವಇರುವಂತೆ, ದಪ್ಪ ಅಥವಾ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆಯೂ ಅವರ ಪ್ರಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಯಾವಾಗ ದಪ್ಪಗಾದರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರ ಸೊಂಟಕ್ಕಿಂತ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೃದಯ ಧಮನಿ ರೋಗ ಬರುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

3. ಹೆತ್ತವರು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳೇ?

ನಿಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾದರೂ ನೀವು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವ ಅಪಾಯ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು 20ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ 30ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕಾ ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಎಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

4. ನಿಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಯಾರು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುತ್ರನು ತನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಪುತ್ರಿಯು ತನ್ನ ತಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗ್ತಿತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಯಾರು ಪ್ರೇರಣೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ತಾಯಿ-ಮಗಳು, ತಂದೆ-ಮಗನಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಾಯಿ ಮತ ಭೇದಗಳಿರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇವು ಸ್ಥಾಯಿ ರೂಪ ಪಡೆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದರೆ? ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅನುಕೂಲವಾದೀತು?

5. ಕೋಪ ಮತ್ತು ಆವೇಶದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅತಿ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ನೀವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ತಂದೆಯ ಕೋಪವನ್ನು ನೀವು ಅರಿತಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಳಗೊಳಗೇ ಕುದಿಯುತ್ತಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆಯೇ? ಅಥವಾ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಾಡಿ ನೆರೆ-ಹೊರೆಯವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ?

ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಕ್ರೊನಿಕ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕತಜ್ಞರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ. ■

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜೋಕು

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಡು

ಮನೋರೋಗಿ: ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನಗೆ ಆಗಾಗ ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಹಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ: ಹೌದಾ, ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ?

ಮನೋರೋಗಿ: ನಾನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ವಾಕ್‌ಮನ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ!

●●●

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ರೈಟಿಂಗ್

ಶಿಕ್ಷಕ: (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಂದೆಗೆ) ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಖಂಡಿತ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಪಾಲಕ: ಹೌದಾ? ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ. ನೀವು ಅದ್ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಶಿಕ್ಷಕ: ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವನ ಹ್ಯಾಂಡ್-ರೈಟಿಂಗ್ ಓದಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

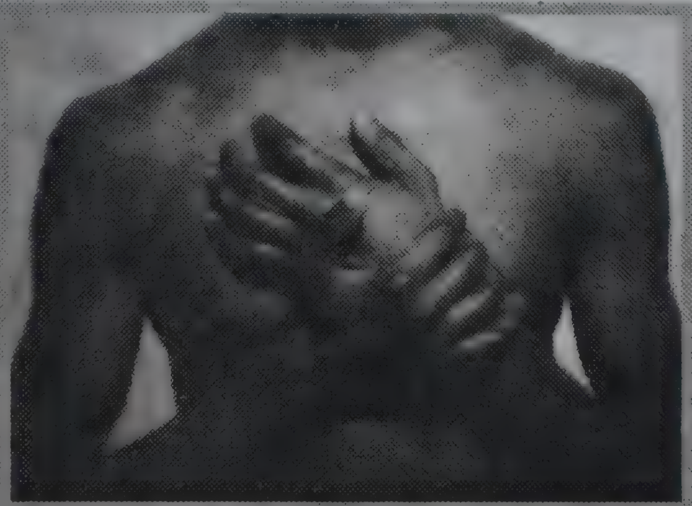
●●●

ಯೌವ್ವನಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ

ವೈದ್ಯ: (ವೃದ್ಧ ರೋಗಿಗೆ) ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಯುವಕರಾಗುವ ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ವೃದ್ಧರೋಗಿ: (ಕೈ ಮುಗಿಯುತ್ತ) ದಯವಿಟ್ಟು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನನ್ನ ಪಿಂಚಣಿ ರದ್ದಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದೀತು.

> 'ಎದೆ ಸೋಂಕು' ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗವೇನಲ್ಲ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್‌ಗಳೇ ಈ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು. ವೈರಲ್ ಸೋಂಕಿನ ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ.



'ಎದೆ ಸೋಂಕಿ'ನ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು

ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೂರಿಸಿ ಇವು ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಎದೆಯ ಸೋಂಕುಗಳಾಗಿವೆ. ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಕ (Mucus) ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಕೆಮ್ಮು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ಯಾವುದೋ ವೈರಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಕಫ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಕಫದಿಂದಲೂ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆ. ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತದಿಂದ ವಾಯುಮಾರ್ಗ ಸಂಕರಗೊಂಡು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು, ಬ್ರೊಂಕಿಯಲ್ (ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು) ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಾಯುಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಕ್ಸೀಜನ್, ರಕ್ತಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಾಯುಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಲುಪಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ರಕ್ತಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸೀಜನ್ ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಹಸಿವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸೋಂಕು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಪದರಿಗೂ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಸೋಂಕಿನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ಲೂರಿಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಎದೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಚೆಸ್ಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಆರ್.ಸಿ.ಜೈನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ-"ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕ. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು."

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಯಾವುದೋ ದೀರ್ಘ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಕುಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇಗ ಎದೆಸೋಂಕಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎದ್ದು ನಡೆಯಲಾಗದಂಥ ವೃದ್ಧರಿಗೂ ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನದ ಹವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಎದೆಸೋಂಕಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣಸುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದ ಒಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪವೇ ಲೆಗಿಯೊನೆಯರ್ಸ್ ರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆಸಿಲಸ್ ಲೆಗಿಯೊನೆಲಾ ನ್ಯೂಮೊಫೀಲಿಯಾದ ಸೋಂಕು ಒಂದು ಉಗ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಬಿಸಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್‌ನ ಕಳಪೆ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಕಿದ ಗಿಳಿಗಳಿಂದ ಪ್ಸಿಟ್‌ಕೋಸಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದ ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಿಳಿಯುತ್ತಲೇ ಅವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈರಲ್ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ, ಶರೀರ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೂರಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ರೋಗ ಭಯಂಕರ ರೂಪ ತಾಳಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ್ನೂ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎದೆ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಫೈಜಿಮಾ ಕೂಡ ಒಂದು ಜಟಿಲ ರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಾಯುಕೋಶಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪೂರೈಕೆ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(27ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಲಸಿಕೆ

ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಲಸಿಕೆ ಅಥವಾ ನ್ಯೂಮೊಕೌಕಲ್ ಲಸಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಎದೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಲಸಿಕೆಗೆ ಸುಮಾರು 500 ರೂ. ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಸುರಕ್ಷತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಫೀನಿಮೊಕಾಕಲಾ ಲಸಿಕೆಗೆ ರೂ.500 ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷತೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ 5 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ಶಿಶು ರಕ್ಷಣೆಗಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವನ್ನೇ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು...

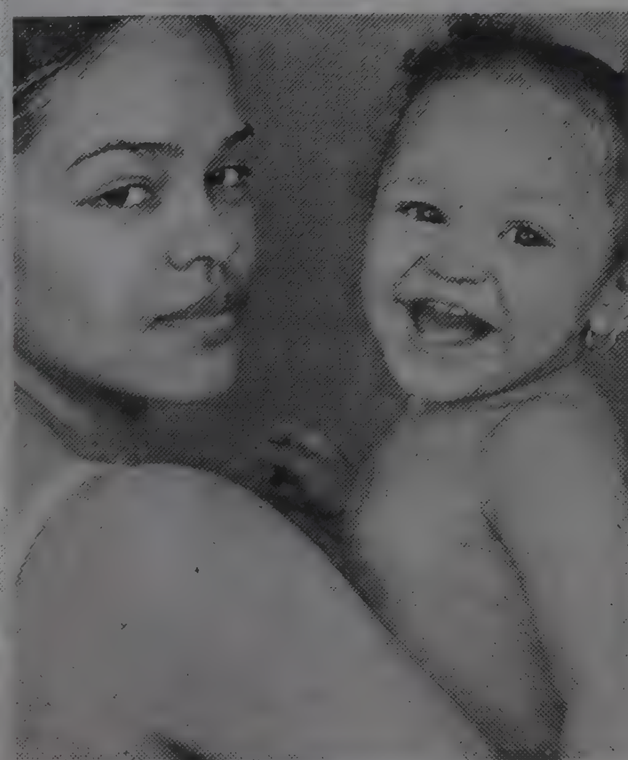


ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಸಂತೋಷದ ಹೊನಲು ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶು ತುಂಬಾ ನಾಜೂಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅದು ಗರ್ಭದ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಲೇ ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಮೃತ್ಯು ದರ ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆ. ಜನ್ಮದ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಸಪ್ತಾಹದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು, ತಪ್ಪು ಧೋರಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ -

- ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ 2.5 ರಿಂದ 3.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ, ಎತ್ತರ ಸುಮಾರು 20 ಅಂಗುಲ ಹಾಗೂ ತಲೆ ಸುತ್ತಳತೆ ಸುಮಾರು 14 ಅಂಗಲ ಇರುತ್ತದೆ. ತೂಕ 2.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಂಥ ಶಿಶುವನ್ನು 'ಅಪರಿಪಕ್ವ ಶಿಶು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಶಿಶುವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಜನ್ಮ ಪಡೆದ ಶಿಶುವನ್ನು ವಿಶೇಷ ನಿಗಾ ಘಟಕ (Intensive Care Unit)ದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ 'ಮಗುವಿಗೆ ಏನೋ ತೊಂದರೆ ಇದೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಯಾರೂ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಜನನವಾಗುತ್ತಲೇ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಳುವುದೇ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಕೇತ. ಜನನವಾದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಶಿಶುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ನಂತರ ಶಿಶುವಿನ ಬಾಯಿ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಮ್ಯೂಕಸ್ ದ್ರವವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಿಶು ಅಳದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಅಳು ತುಂಬಾ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಗತಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಇರಬೇಕು. ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಬಣ್ಣ ಗುಲಾಬಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ ಶರೀರ ನೀಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೃದಯದ ಗತಿ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಅಡೆ-ತಡೆ ಇದ್ದರೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಡಿಲಾಗಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ನಾಳದ ಮೂಲಕ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜನನದ ನಂತರ ನಾಳವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಆ್ಯಂಟಿ-ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನಾಳದ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ, ಧನುರ್ವಾಯು (ಟೆಟನಸ್) ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಾಳ ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ನವಜಾತ ಶಿಶು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಸ್ವಚ್ಛ, ಒದ್ದೆಯಾದ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.



- ಜನನದ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಶಿಶುವಿಗೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಶಿಶುವಿನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿರುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಮೆತ್ತನೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಬೇಕು. ನಾಳ ಒಣಗುವವರೆಗೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಆರಾಮದಾಯಕ ತಾಪಮಾನ 36.5-37.5° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಜನನದ ನಂತರ ತಂಪು-ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿನ ಜನ್ಮವಾದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ, ಮೆತ್ತನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ತಾಯಿಯ ಬಳಿಯಲ್ಲೇ ಮಲಗಿಸಿ. ಆಗ ತಾಯಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ 'ಶಾಖ'

ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು 'ಕಾಂಗರೂ' ಶಿಶುವಿನಂತೆ ಮಲಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಶಿಶುವನ್ನು ತಂಪು ಸ್ಥಳ, ಕಿಡಕಿಯ ಪಕ್ಕ ಮಲಗಿಸಬೇಡಿ.

- ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಎತ್ತಿ, ಎಲ್ಲಿಯೋ ಅಂಟಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ತಾಪಟ್ ಸಮ್ಮೀಡೆನಿಯಂ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ತಲೆ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ನೀರು ಸದೃಶವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿನ ಊತವನ್ನು ಒತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಎಳೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ, ಮೂರನೆಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ಕೊಂಚ ರಕ್ತ ಬರಬಹುದು. ಇದೂ ಕೂಡ ತಾಯಿಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.
- ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಸಂಬಂಧ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಸ್ವಯಂ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಶಿಶು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ, ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛ, ಸೋಂಕುರೋಧಕ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.



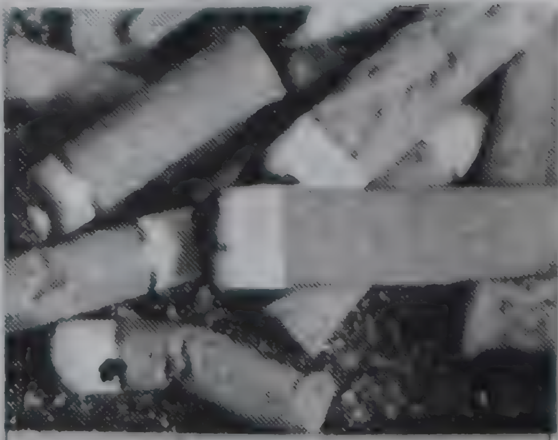


- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಾಲಿಶ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ. ಮೂಗು, ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲ ಹಾಕಬೇಡಿ.
- ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ, ಸುರಮಾ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಅಪಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ಸಮಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸೂಚಿತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ.

ಶಿಶುವಿನ ವಿಕಾಸದ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಡೈರಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹತೂಕ, ಎತ್ತರ, ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ, ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸದ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹತೂಕ ಐದಾರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜನನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದ ತೂಕದ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರ ಕೂಡ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿದ್ದುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೂವರೆ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹ ತೂಕ ಪ್ರತಿವಾರಕ್ಕೆ 100-150 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ■

(25 ನೇ ಪುಟದಿಂದ...)



ಎದೆ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ

ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಬ್ರೊಂಕೈನಲ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗೆ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವೂ ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತರವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.10-15ರಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿಯ 'ಗೊರ್ ಗೊರ್...' ಶಬ್ದವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂಥ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಡೆದಾಡಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಈ ದುರ್ಬಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ನೆನಪಿಡಿ: ಎದೆಸೋಂಕಿನ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದ ರೂಪವೇ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಟಿ.ಬಿ ಹಾಗೂ ಡ್ರೈ ಪ್ಲೂರಿಸ್. ಈ ರೋಗ ಅನುವಂಶೀಯವಲ್ಲ. ಎದೆ ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತ ರೋಗಿ ಧೂಳು, ಛಳಿ ಹಾಗೂ ಹೊಗೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು.



ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಿಗಡಾಯಿಸದಂತೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳಿತು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದ ಸೋಂಕು ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾದರೂ ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ■

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮುಂದೂಡಲು ಮುಖಕ್ಕೂ ಬೇಕು ವ್ಯಾಯಾಮ!



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ತರದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮಸಾಜ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಶರಣಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕೈ-ಕಾಲು, ಬೆನ್ನು, ಭುಜಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮುಖ...? ಅನೇಕರು ಮುಖದ 'ಫಿಟ್‌ನೆಸ್'ನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಖವೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದರ್ಪಣ ಎನ್ನುವುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ.

ಮುಖದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೂ, ವ್ಯಾಯಮದಿಂದ ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ 15 ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ 10 ನಿಮಿಷಗಳಂತೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಕಾಣುವ ಚಮತ್ಕಾರ ನೋಡಿ.

ನೀವು ಮುಖದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಅಕಾಲ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ರೆಪ್ಪೆ, ದವಡೆಯ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಗಲ್ಲಗಳು ಜೋತು ಬೀಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹಜ. ಆದರೆ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಅಥವಾ ಬೊಟಾಕ್ಸ್‌ನಂಥ ಸುಕ್ಕು ನಾಶಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಫೇಶಿಯಲ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ 73 ವರ್ಷದ ಈವಾ ಫ್ರೆಸರ್, ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು 20 ವರ್ಷದ ಯುವತಿಯ ಮುಖದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. 'ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್' ಗುರು-ಇವ ಲಾನ್, ಸುಪರ್ ಮಾಡೆಲ್ ಕಪ್‌ರೈಸ್‌ನಂಥ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈಗ ಈವಾ ಫ್ರೆಸರ್‌ಳ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈವಾ ತನ್ನ 50ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು 50ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಭಿಸಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಈವಾ ಫ್ರೆಸರ್. ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿದರೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ 'ಏಜ್‌ಪ್ರೂಫ್' ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈವಾ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರಂತೂ 20 ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವರಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

ಫೇಶಿಯಲ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

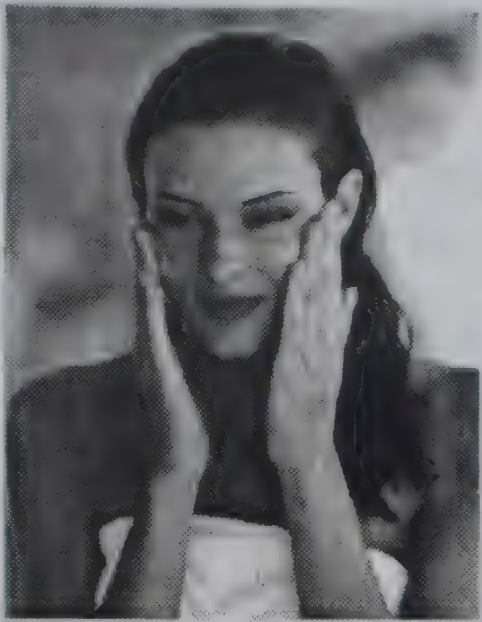
ಈವಾ, ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಪರಿಚಿತರು, ''ನಿನ್ನ ಮುಖ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂಥ ಯಾವ ಮೇಕಪ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವೆ? ನಮಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳು'' ಎಂದು ಪೀಡಿಸತೊಡಗಿದರಂತೆ. ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಖ ಮತ್ತೆ 'ಫ್ರೆಶ್' ಆಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಈವಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಗೆ?

ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ

ಕೆಲವರು ಇನ್ನೂ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ವೃದ್ಧರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಮ, ಈಜು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಮಯವನ್ನೇ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಲ್ಲ! ಇಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಮಾಡಿದರೆ ಖಂಡಿತ ನಿಜ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ 15 ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಐದ್ಹೆದು ನಿಮಿಷಗಳು ಬೇಕಾದರೂ, ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ ಎರಡೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಸಮಯ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ಮಾಡಲು ಮೊದಲು ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.



ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

1. ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮುಂದೆ-ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ. ದವಡೆಗಳು ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಕತ್ತನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ-ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಭುಜಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಹಜ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಬಲಕಿವಿಯನ್ನು ಬಲಭುಜಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಒಂದರಿಂದ ಐದರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ. ತಲೆಯ ಭಾರವನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಕಿವಿಯನ್ನು ಎಡ ಭುಜಕ್ಕೆ ಆನಿಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನಿಡಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭುಜಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ. ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿಸಬೇಡಿ.
3. ಈಗ ನೀವು ಕಣ್ಣುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕತ್ತನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಿ. ಕಣ್ಣುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕತ್ತು, ಮುಖವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಡಿ.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮೇಲೆ ನೋಡಿ. ಒಂದರಿಂದ ಐದು ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿ, ಐದು ಎಣಿಸಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ಕೇವಲ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ಮೊದಲು ಬಲಗಡೆ ಮತ್ತೆ ಎಡಗಡೆ ನೋಡಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಐದು ಎಣಿಸುವಷ್ಟು ಸಮಯವಿರಲಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೊಂಚ ವಕ್ರವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಮೊದಲು ಎಡಗಡೆ ನೋಡಿ. ನಂತರ ಕೆಳಗಡೆ ದೃಷ್ಟಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಎಡಗಡೆ ನೋಡಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬಲಗಡೆಗೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿಯ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೀವು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಆಗ ಬಹುಶಃ ನಿಮಗೆ ಕನ್ನಡಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಾಣದ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿ ಚಲನೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ. ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ವಕ್ರವಾಗಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಡಿ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಬೇಡಿ. ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಹಗುರವಾಗಿರಲಿ. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವ ಬದಲು, ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಿ.

1. ನಿಮ್ಮ ದವಡೆಯ ಬಾಹ್ಯ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಮೊದಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿಂದ ಗಲ್ಲಗಳು ಜೋತು ಬೀಳಲಾರವು.

ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳ ಮೇಲಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಖದ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಗುರವಾದ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಾಣದ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಅಂಚಿನಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಹೊಮ್ಮಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯ ಆಕಾರವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಳತುಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗದ್ದದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸೆಳೆತದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು 'ಈ ಈ ಈ ಈ' ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಪ್ರತಿಬಾರಿಯ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಒಂದರಿಂದ ಆರು ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಆರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

2. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲಗಳ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದತ್ತ ಎಳೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಟೊಳ್ಳು ಜಾಗವನ್ನೂ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಎರಡೂ ಕಡೆ, ಮೇಲ್ಭಾಗದತ್ತ ಇಡಿ. ಈಗ ಆರು ಬಾರಿ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು, ಆಗ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಚಲನೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನ 'V' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಲುಕು (ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳ) ಹೋಗುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬೇಕು. ಆರರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮುಗುಳ್ನಗು ಆರು ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಆಳವಾದ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಂಧಿಸಬೇಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

3. ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮೂಡುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ತೋರು-ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮೂಗಿನ ಬಳಿ 'ಲಾಫ್ಟರ್ ಲೈನ್' ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಮೂರು-ಮೂರು ಜಾಗ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಆರಾರು ಬಾರಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕೊಂಚವೂ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬೇಡಿ.

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟು ಆರು ಅಂಕಿ ಎಣಿಸಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ, ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ. ■

ಭೂ ಸಂಜೀವಿನಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ

- ಡಾ. ಹೆಚ್.ಕೆ. ಶ್ರೀಧರ್ ರಾವ್

ನೀವು ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿರಾಶರಾಗಿದ್ದೀರಾ ? ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಗುಣಗಳಿಂದ ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದೀರಾ ?

ನಿಮ್ಮ ರೋಗಗಳು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗದೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದೀರಾ ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಂದು ಅವಕಾಶ ಯಾಕೆ ಕೊಡಬಾರದು?

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ವಿಧಾನವು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ತೆಗೆದುಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬಂದ ವರದಾನ. ಭೂಮಿ ಮೇಲಿನ ಸಂಜೀವಿನಿ ಎಂದು ಅದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ರಸದಿಂದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಅಲ್ಲದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಡಾ|| ಯನ್‌ವಿಗ್ ಮೋರೆ ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ ವೈದ್ಯೆ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಹಿಪಾಕ್ರೆಟಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕೇರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯುಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (Resistance Power) ಜಾಗ್ರತಿಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಅವನು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

1) ನಿಶಿದ್ಧ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ

2) ತಪ್ಪು ಜೀವನ ಕ್ರಮ

3) ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ

4) ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಜೀವನ

5) ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ

6) ವಾತಾವರಣದ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ

7) ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗ

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ (Natural Resistance Power) ಶಕ್ತಿಯು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅವನ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಮುಖ್ಯ.

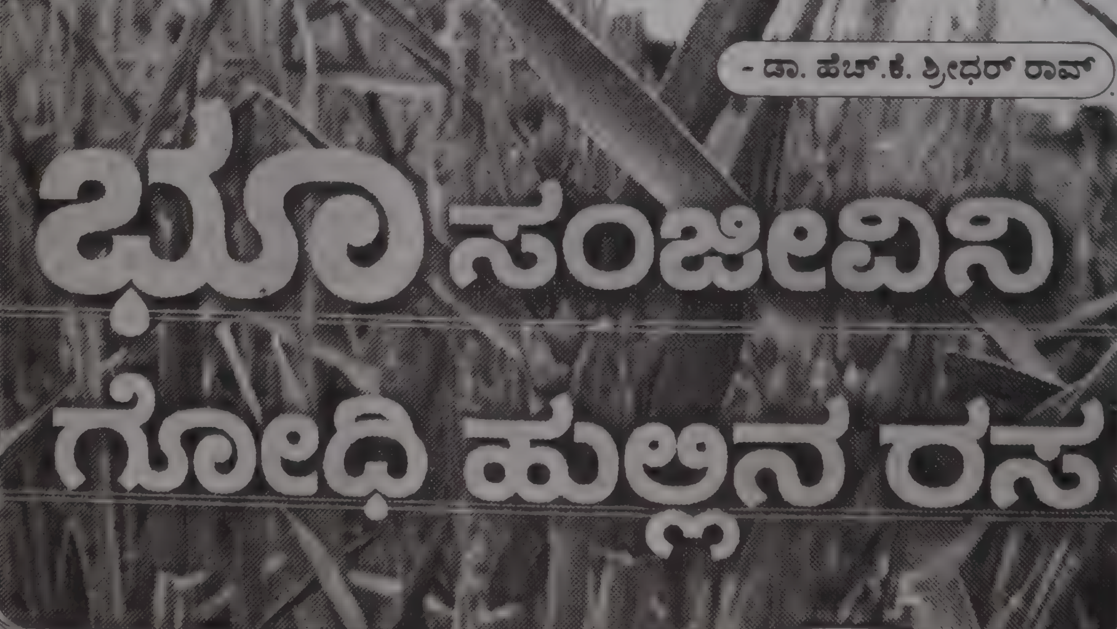
ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಡಾ|| ಹಿಪಾಕ್ರಟಿಸ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಸಮತೂಕದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ-

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	-	ಶೇ. 40 ರಿಂದ 50
ಪ್ರೋಟೀನ್	-	ಶೇ. 15 ರಿಂದ 20
ಕೊಬ್ಬು	-	ಶೇ. ಮೂರರಿಂದ ಐದು
ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ	-	ಶೇ. 20 ರಿಂದ 25
ನಾರು	-	ಶೇ. ಐದರಿಂದ ಏಳು

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದಲ್ಲಿ



1) ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'- 18000 / Int units / 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ -100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. / 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಇವಲ್ಲದೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ,ಕೆ,ಇಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

2) ಶೇ. 600 ರಷ್ಟು ಬಿ. ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.

3) ವಿಶೇಷವಾಗಿ LactriL(Bi) ಎಂಬ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಭವಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ LoctriL(Bi) ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಮುಖವಾಗಿದ್ದೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

4) ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್(Chlorophyll) ಎಂಬ ಅಂಶವು ಈ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟಕವು ಕ್ಲೋರೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್ Chloro plast ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಮಿನ್‌ಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ನೋಡೋಣ. ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್ ಘಟಕ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಮಿನ್ ಎಂಬ ಘಟಕವು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಮಿನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಮ್ಯವಿದೆ.

ಈ ಎರಡು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಜಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕ, ಸಾರಜನಕ, ಅಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಹೆಮಿನ್‌ನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇದೆ. ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್‌ನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೆಗ್ನೇಶಿಯಂ ಇದೆ.

ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮೆಗ್ನೇಶಿಯಂ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ 30 ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಡಾ|| ವಿಗ್ ಮೋರ ಅವರು ಈ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು 'ಹಸಿರು ರಕ್ತ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

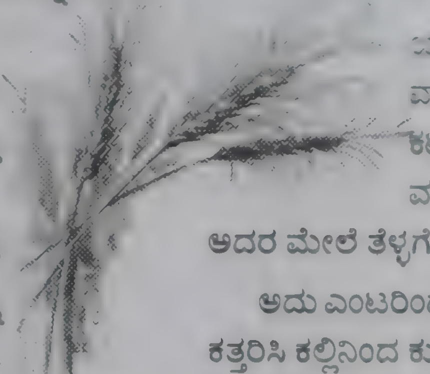
ಡಾ. ಹನ್‌ಸ್ಮಿಲನ್ ಪ್ರಕಾರ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಘಟಕವು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲ್ಕಲೈನ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜಲಜನಕದ ಅಣು - 74 ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವೂ ಸಹ ಅಲ್ಕಲೈನ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜಲಜನಕದ ಅಣು 7.4 ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದಕಾರಣ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವು ನಮ್ಮ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೋಧಿಹುಲ್ಲಿನ ರಸವು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಹಸಿರು ರಕ್ತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

1)ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2) ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂಶ ಆಗಿದೆ.

ಒಂದು ಅನುಮಾನ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಎಲ್ಲಾ ಹಸಿರು ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವೇ ಏಕೆ ?

1) ಅಲ್ಫಾ ಎಂಬ ಸಸ್ಯವು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರುಗಳು ಆಳವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

2) ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಆದರೆ ಇದರ ರಸ ಕಹಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ದೊಡ್ಡವರೂ ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

3) ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ರಸ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕಹಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

4) ಪಾಲಕ ಎಲೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ Oxalates ಇರುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಮತ್ತು Golbloder ಇದ್ದವರಿಗೆ ಅಪಥ್ಯ.

ಬೇರೆ ಎಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ರಸ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಆದರೂ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲ ಋತುಮಾನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶ ನೋಡಿದರೆ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಸರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ

ಏಳು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆ, ರಟ್ಟಿನ ಡಬ್ಬ, ತಗಡಿನ ಡಬ್ಬ ಯಾವುದೇ ಇದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವು ಒಂದು ಘನ ಅಡಿ ಅಗಲ ಹಾಗೂ ಮೂರು ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರ ಇರಬೇಕು.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 75 ಮಣ್ಣು ಶೇ. 25 ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೊಬ್ಬರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ.

ನಂತರ 100 ಗ್ರಾಂ ಗೋಧಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ, ತೇವವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮತ್ತೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಅದು ಎಂಟರಿಂದ 10 ಸೆಂ.ಮೀ. ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹುಲ್ಲಿನಗೋಧಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

1) ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅಗೆದು ರಸ ಕುಡಿಯಬಹುದು.



2) ರಸವನ್ನು ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3) ರಸ ಸೇವಿಸುವವರು ಮೊದಲು 20ಮಿ.ಲೀ. ನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

4) ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವು ವ್ರಣ ಮಾಯಲಿಕ್ಕೆ, ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದ ಉಪಯೋಗ.

1. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ

2. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ

3. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

4. ಶ್ವಾಸಕಾಂಗ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ

5. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ

6) ವಾಂತಿ ಭೇದಿ

7) ಅಜೀರ್ಣ, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಜಂತು ಹುಳುಗಳು

8) ದಂತ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ -ವಸಡು, ದಂತ ಬಾಂತು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಅಗೆದು ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

9) ಪಕ್ಷಾಘಾತ

10) ಇಸುಬು, ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ, ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ

11) ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ರೋಗಗಳು

12) ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹರಳು

13) ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಬಾವು

14) L (Bit) ಇರುವು ದರಿಂದ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ತಲೆಶೂಲೆ, ಅರತಲೆ ಶೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಉಪಯೋಗ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಡಾ॥ ವಿಗ್ ಮೋರ್ ಇವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಕೇವಲ 21 ದಿವಸ ತೆಗದುಕೊಂಡರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಸ್ವ ಅನುಭವ

ನಾನು ಸ್ವತಃ ನನ್ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.

ಒಬ್ಬ 22 ವರ್ಷದ ರೋಗಿ ತುಂಬಾ ಬಳಲಿದ್ದ. ಸೈಕಲ್ಲ ಮೇಲೆ ಅವನನ್ನು ಅವನ ತಂದೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು.

ಅವನು ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಹಣವಿಲ್ಲದೇ ಚಿಂತಾಜನಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆ ರೋಗಿಯ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಶೇ. ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ತೂಕ 30 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಇತ್ತು. ನಾನು ಕೆಲವೊಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ದಿನವೂ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಗೋಧಿಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದೆ.ದಿನವೂ ಅವನ ತಂದೆ ಅವನನ್ನು ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದ 30 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆ ರೋಗಿಯೇ ಸ್ವತಃ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ಗೋಧಿ ರಸ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ.ನಂತರ ಅವನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಶೇ. ಎಂಟರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ತೂಕ 33 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಆಗಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು -ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ, ಆಯಾಸ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ. ಆತ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಹತ್ತಿದ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

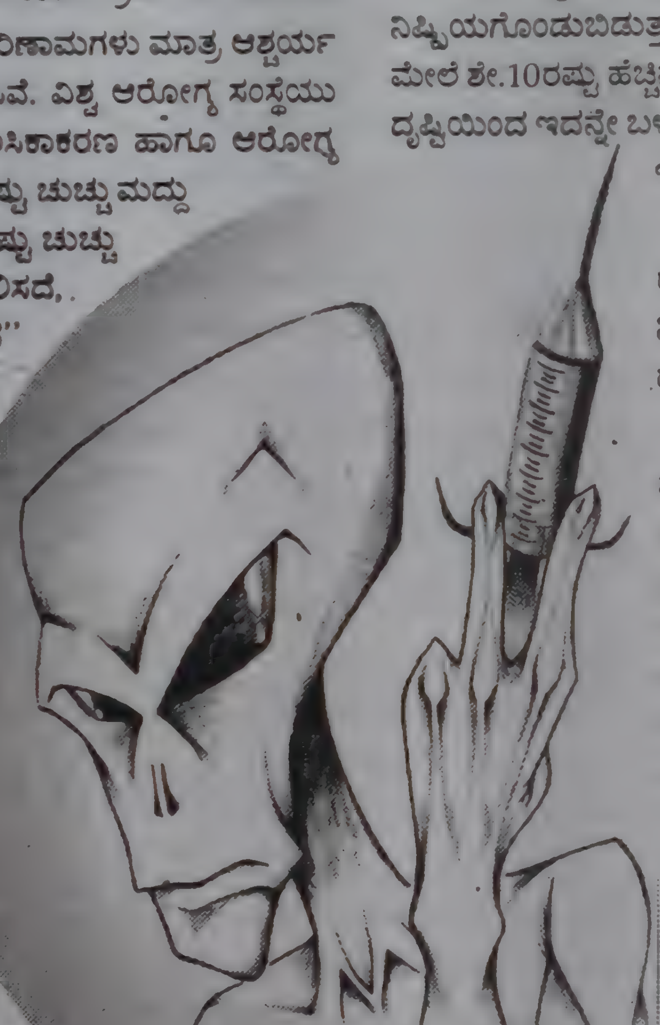
ಶ್ರೀರಾಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್

ಶ್ರೀರಾಮನಗರ

ಗಂಗಾವತಿ-583227

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳು ಅಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ದೊಡ್ಡವರೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಸೂಜಿಗಳ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹಪಟ್ಟು ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಡಿಸ್ಪೋಜಲ್ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಮರು ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಈಗ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಆಟೊ-ಡಿಸೇಬಲ್ ಚುಚ್ಚುಕೊಳವೆಯಿಂದ ಮೋಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇವು ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ತಾವೇ ನಾಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ...

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳದಿರಿ!



ಇದುವರೆಗೆ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ. ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿ, "ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕಾಕರಣ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಶೇ.66ರಷ್ಟು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ (needle)ಯನ್ನು ಬದಲಿಸದೆ, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಏಡ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಡಿಸ್ಪೋಜಲ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವಾದರೂ, ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆದ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಳಸುವ ಕಳ್ಳ ವ್ಯವಹಾರದಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಕೊಳವೆ (Syringe)ಯನ್ನು ಸುಮಾರು 40 ಜನರಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಸೂಜಿಯಿಂದ 7-8 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸೂಜಿಯನ್ನು ರೋಗಾಣುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಧೋರಣೆ ತಾಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದ ಕೊರತೆಯೂ ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಧೋರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಸೂಜಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗಾಣುಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳದಿರುವ ಉದಾಹರಣೆ ಗಳೂ ಇವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ಏಮ್ಸ್), ಈ ಕುರಿತು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಕೇಂದ್ರದ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಪಿ.ಕೆ. ಹೋತಾ ಅವರು, ದೇಶಾದ್ಯಂತ 58,000 ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಶೇ.53ರಷ್ಟು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮುಂಬರುವ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕಾಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಆಟೋ ಡಿಸೇಬಲ್ ಚುಚ್ಚುಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸರ್ಕಾರ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಇದರ ಪ್ಲಂಜರ್ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೇಲೆ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆ ಬೀಳುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದನ್ನೇ ಬಳಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಕೇಂದ್ರದ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಈ ಚುಚ್ಚು ಕೊಳವೆಯಿಂದ, ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಲಸಿಕಾಕರಣದ ಯಶಸ್ಸಿನ ದರವೂ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ.

ಆಟೊ ಡಿಸೇಬಲ್ ಚುಚ್ಚು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಬೀಡೀ ಇಂಡಿಯಾ ಕಂಪೆನಿಯ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಹಾಗಾರ ಡಾ.ಸೌರಭ ಶರ್ಮಾ ಪ್ರಕಾರ ಆಟೋ-ಡಿಸೇಬಲ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋಂಕಿತ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಜೊತೆ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಉಳಿದು ಹಾಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿವೆ. ಕೊಳವೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲ್‌ನಿಂದ ಕೊಳವೆಗೆ ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹೀರುವಾಗ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಲಸಿಕೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸೋರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಬಾಟಲ್‌ನ್ನು ತೆರೆದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಆಟೊ-ಡಿಸೇಬಲ್ (ಎ.ಡಿ.) ಕೊಳವೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತುಂಬಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಎ.ಎನ್.ಎಂ.ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಟವ್, ನೀರು ಕುದಿಸಲು ಪಾತ್ರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲು ಸುಲಭವಾಗಲಿದೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಲಸಿಕಾಕರಣಗಳು ಸರಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದೂವರೆ ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಾರಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕಾಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ, ಬಿ, ಸಿಡುಬು ರೋಗ, ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು, ರೇಬೀಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಲಸಿಕೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಲ್ಲವಾದರೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಹಿಂದಿನ

(80ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಕನ್ನಡಕಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಪರ್ಯಾಯ: ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು



ಇಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 600 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಅವನ್ನು '20ನೇ ಶತಮಾನದ ನೂರು ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಟೋರಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಬೈಫೋಕಲ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿವ್ಯತ್ಯಯ ದೋಷವನ್ನು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೆರಟೊಕೋನಸ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅನಿಲ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವ, ಸೆಮಿ-ರಿಜಿಡ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.
- ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಕನ್ನಡಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಟೋಟದಂಥ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕ ಒಂದು ತಡೆಯಾದಂತೆ, ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್‌ಲೆನ್ಸ್ ತಡೆಯಲಾರದು.
- ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಲಿಸುವ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ದೃಷ್ಟಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮಳೆಯಾಗಲೀ, ಮಂಜಿನ ಹನಿಗಳಾಗಲೀ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವಾಗಲೇ ತಂಪು ಕನ್ನಡಕವನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಎಷ್ಟು ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆ ಇರುತ್ತದಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಜಾರಿಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಕಾರ್ನಿಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಉರಿಯೂತ ಕಂಡುಬಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ(AMBLYOPIA)ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಲ್ಬಿನಿಸಂ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 'ಅನೈಸೋಮೆಟ್ರೋಫಿಯ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲೂ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಅಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು

1. **ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಕೆ ಅಹಿತಕರ**

   ಹಾಗಿದ್ದರೆ 600 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಜನ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಕೆಯಾದ ವಸ್ತು ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನೊಳಕ್ಕೆ ಏನನ್ನೋ ಧರಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

2. **ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡಲಾರವು**

   ಕಣ್ಣಿಗೆ ಘಾಸಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಚೂಪುತುದಿ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

3. **ಒಣ ವಿಧದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ**

   ಒಣ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆಂದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾದ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ.

4. **ನಿರ್ವಹಣೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ**

   ಈಗ ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಕೇರ್ ದ್ರಾವಣಗಳು ದೊರಕುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಕಾಲ ಧರಿಸಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಧರಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಸೋಂಕು, ಕಾರ್ನಿಯಾಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯಾಡದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಕೊಳೆಯಾದ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆವಶ್ಯಕ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್‌ಲೆನ್ಸ್ ತಯಾರಕರೆಂದರೆ ಬಾಷ್ ಅಂಡ್ ಲಾಂಬ್, ಜಾನ್ಸನ್ ಅಂಡ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಸೀಬಾವಿಷನ್. ಭಿನ್ನ ಜೀವನ ವಿಧಾನದವರ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇದೀಗ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ.

ವಾಂತಿಯ ಸಮಯ

ವೈದ್ಯ: ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನಿಮಗೆ ವಾಂತಿಯಾದಾಗ ಸಮಯ ಏನಾಗಿತ್ತು?

ರೋಗಿ: ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟಿತ್ತು ಸರ್. ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಆ 'ಸಮಯ' ಶತ್ರುವಾಗಿತ್ತು.

ವೈದ್ಯ: ಅಲ್ಲಪ್ಪ ಗಂಟೆ ಏನಾಗಿತ್ತು?

ರೋಗಿ: ಅದು ದೇವರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್.

ವೈದ್ಯ: ಅಲ್ಲಪ್ಪ ನಿನ್ನ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ವೇಳೆ ಎಷ್ಟಾಗಿತ್ತು?

ರೋಗಿ: ಅದನ್ನು ರಿಪೇರಿಗಂತ ವಾಚ್‌ನ ಅಂಗಡಿಯವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.



ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ: ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದು ಕೆಲವೇ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಶೇ.90ರಿಂದ 95ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಎಸೆನ್ಷಿಯಲ್ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್‌ಶನ್) ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅವಸರಭರಿತ, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದಿನಚರಿ ಹಾಗೂ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ, ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಕತ್ತಲುಗವಿದಂತಾಗುವುದು, ಎದೆ ಭಾರ ಎನಿಸುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು, ಸಿಡುಕುತನ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣವೂ ಗೋಚರಿಸದೇ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬ್ರೇನ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್, ಪಕ್ಷವಾತ, ಹೃದಯಾಘಾತದಂಥ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಹೃದ್ರೋಗ, ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸದಾ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಬೇಕು. 1-2 ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವುದು, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರುವಾಗ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಭಾರವಾದಂತೆನಿಸುವುದು, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು, ಕೈ-ಕಾಲು, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ರಕ್ತ ಧಮನಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಇತರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರ- ವಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕ ಸತ್ವಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ; ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ದಢೂತಿತನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೂ, ದಢೂತಿತನಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಗಾಢವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಶರೀರದ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಹೃದಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಮೊದಲಿನಿಂದ ದಪ್ಪ ಶರೀರದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದಢೂತಿತನ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ, ಉಚ್ಚ ಘನತ್ವದ ಲೈಪೊಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಂಥ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್)ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಿಯಾದ ಕಡಿಮೆ ಘನತ್ವದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.)ನ ಪ್ರಮಾಣ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದೆಡೆ ರಕ್ತಧಮನಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಅಡೆ-ತಡೆಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧತೆಯೂ ವೃದ್ಧಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.



ಇಂದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೆ ದಿನೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಸಾಧ್ಯ. ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ...

2. ರಕ್ತ ಧಮನಿಗಳಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು

ಸೋಡಿಯಂ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಸೋಡಿಯಂ ಉಪ್ಪು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಉಪ್ಪು ಕೇವಲ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ

ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಗೋಧಿ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ ಮುಂತಾದ ಧವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳು, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಚೆನ್ನಂಗಿ, ತೊಗರಿಯಂಥ ಬೇಳೆಗಳು, ಧನಿಯಾ, ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಲವಂಗ ಮುಂತಾದ ಮಸಾಲೆಗಳು, ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಪೇರಲಹಣ್ಣು, ಬೇರಿಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸಿಹಿ-ಮೂಲಂಗಿಯಂಥ ತರಕಾರಿಗಳು...ಹೀಗೆ ನಾರುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

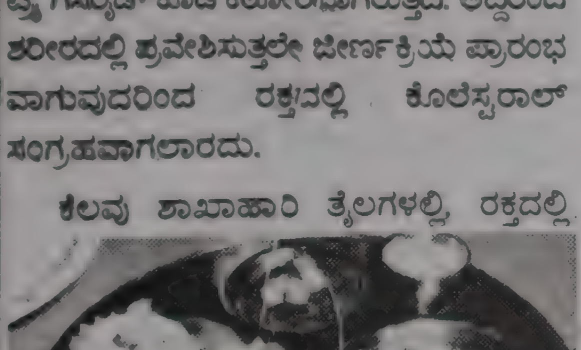
ಈ ನಾರುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ತತ್ವಗಳ ಅವಶೋಷಣೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪಾಚಕರಸ ಹಾಗೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವದ ಗತಿಯೂ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಿಂದ ಸೋಡಿಯಂ ಧಾತುವಿನ ಉಚ್ಚಾಟನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ಪರಿಷ್ಕೃತ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನಾರು ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾರವು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈ ಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಭೋಜನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಟ್ರೈ ಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಶಾಖಾಹಾರಿ ಭೋಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಟ್ರೈ ಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಕೂಡ ಕಠೋರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲಾರದು.

ಕೆಲವು ಶಾಖಾಹಾರಿ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ



ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಉಪಯುಕ್ತ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನೆಲಗಡಲೆ, ಸೊಯಾಬೀನ್ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ತೈಲಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ವೃದ್ಧಿಸದು. ಶಾಖಾಹಾರಿ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೊಯಾಬೀನ್ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ತೈಲ ಎರಡೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ತೈಲದ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ (ಅದು ರಿಫೈನ್ಡ್, ಡಬಲ್ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ) ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈ ಗ್ಲಿಸರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಟ್ಟು ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಯ 1/4 ಭಾಗ ತೈಲದಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು.

3. ಉಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಭೋಜನ

ಅ. ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಇರುವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂನ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ಶರೀರದಿಂದ ಸೋಡಿಯಂನ ಉಚ್ಚಾಟನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕೈಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಹಾಲು, ಕಿತ್ತಳೆರಸ ಮುಂತಾದವು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂನ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

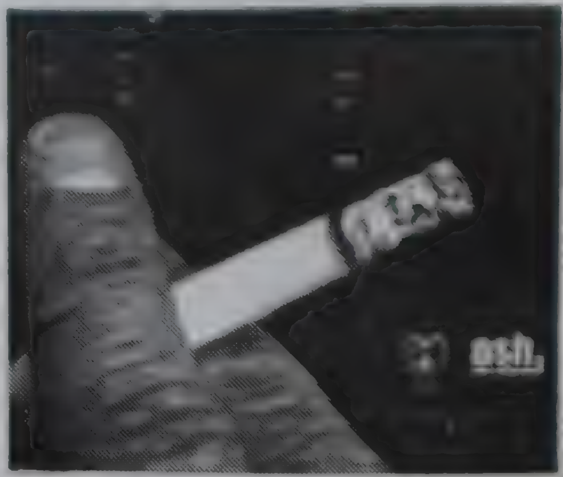
ಆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ಬೇಳೆಗಳು, ಹಸಿರು, ಎಲೆಯುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು... ಮುಂತಾದವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

4. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತ್ಯಾಗ

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ನಿಕೋಟಿನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಆ್ಯಡ್ರಿನಲೀನ್ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ.10ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮದ್ಯ ಸೇವೆಯಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ



ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಚಹಾ ಹಾಗೂ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಉತ್ತೇಜಕ ತತ್ವ ಕೆಫೀನ್ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಹಿ ತತ್ವ ಟೆನಿನ್ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಧಮನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತೇಜಕ ಪ್ರಭಾವ ಹಾಕಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಯಕೃತ್‌ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನೂ ಕುಂದಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಸುಧಾರಣೆ

ರಕ್ತದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಪಾತ್ರ ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಫಾಸ್ಟ್-ಫುಡ್, ಜಂಕ್-ಫುಡ್ ಮುಂತಾದವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಶರೀರದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ■

ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೆ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗದು

ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದೂ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸುಕತೆ, ಕುತೂಹಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆಗಳಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಯಾವ ಪುರುಷನಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. 90ರ ಪ್ರಾಯದ ನಂತರವೂ ತಂದೆಯಾಗುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವರ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಪುರುಷನಿಗೆ ಲಭಿಸಿದೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ನಿವೃತ್ತಿ ಒಂದು ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವ ಮೆನೋಪಾಜ್‌ನಂತೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ 'ಮೆನೋಪಾಜ್' ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯಂತೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಿವೃತ್ತಿ ಇದೆಯೇ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ, ಇದೊಂದು ತಪ್ಪುನಂಬಿಕೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 40ರ ಪ್ರಾಯದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ 'ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ' ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ. ಹಾಗೆಯೇ 'ವೀರ್ಯ ನಿವೃತ್ತಿ'ಯೂ ರೋಗವಲ್ಲ, ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅಲ್ಲ! ಆದರೂ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳು ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

'ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು ಸಹಜ; ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿ. ಮತ್ತೆ ಯೌವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ...' ಎಂಬಂಥ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ನಪುಂಸಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ, 'ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧಿತ, ಅಲೌಕಿಕ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು' ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ 'ಪುರುಷರು' ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ವಯಸ್ಸಾದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 'ನಪುಂಸಕತೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಿತ್ತಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪುರುಷರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗಿದ್ದರೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಪುಂಸಕರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ನಪುಂಸಕ ಎಂದು ನೀವೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಅನೇಕ ಪುರುಷರು ತಮಗೆ ಮಧ್ಯಪ್ರಾಯ ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯಂತೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ತರ್ಕಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, 'ವೀರ್ಯ ಒಣಗಿ ಹೋಗಿ ನಪುಂಸಕರಾಗುತ್ತೇವೆ' ಎಂದೂ ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

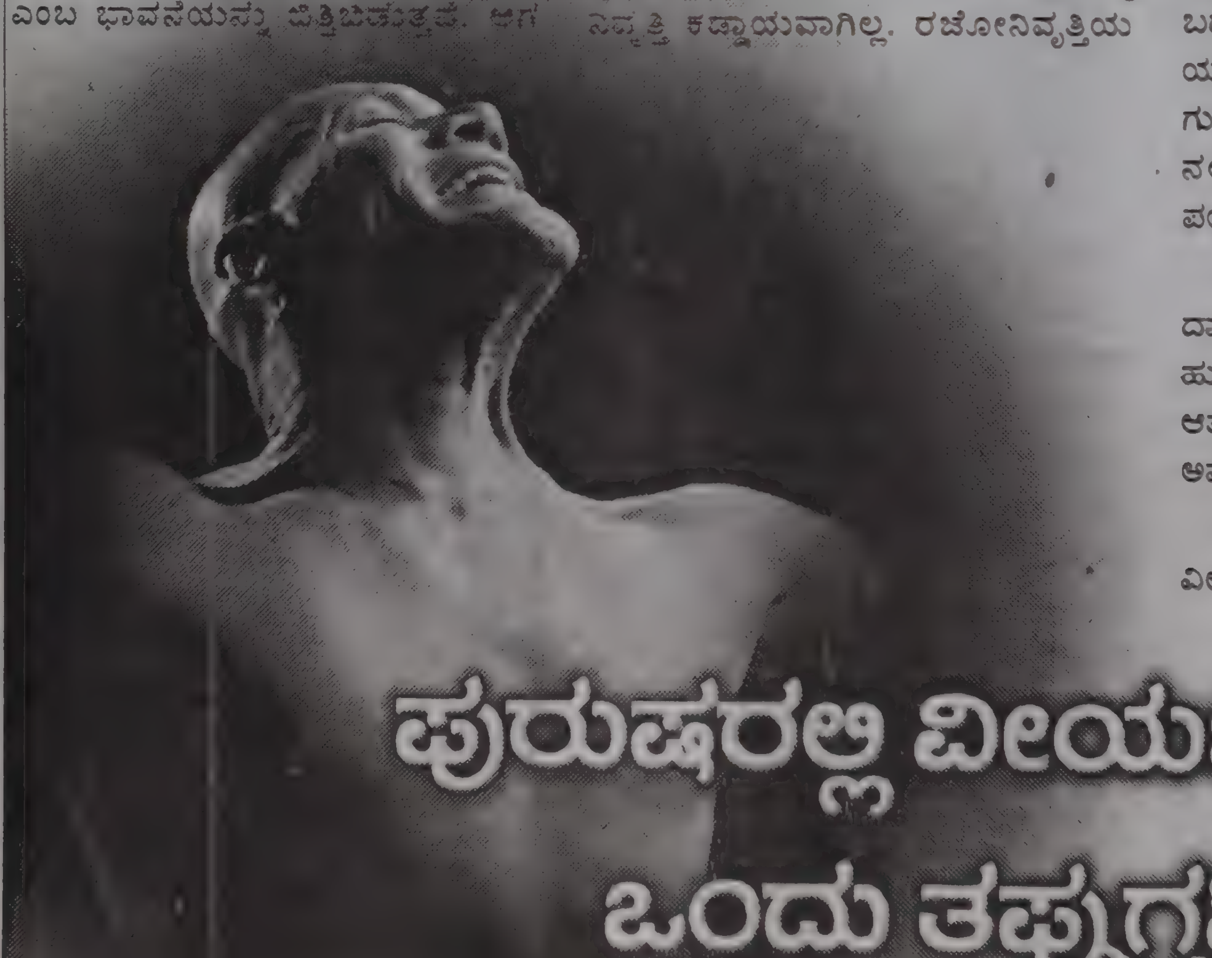
ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಭಿನ್ನವಾಗಿಸಿದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಿಯಮ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ನಿವೃತ್ತಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿಲ್ಲ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನೇರವಾದ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇಂಥಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆಯಷ್ಟೇ. ಈ ಭ್ರಮೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. 90ರ ಪ್ರಾಯದ ನಂತರವೂ ತಮಗೆ ತಂದೆಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹುತೇಕ ಪರಿಹಾರವಾದಂತೆಯೇ.

'ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್'ನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮ್ಯಾಕ್ಕಿನ್ಲೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ 'ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ'ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - "ಈ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ನಕಲು ರೋಗಿಗಳನ್ನು, ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಯುವಕನ ವೀರ್ಯ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧನ ವೀರ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಶಕ್ತಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊ. ಮ್ಯಾಕ್ಕಿನ್ಲೆ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು, ಅಥವಾ ವಿನಾಕಾರಣ ಅವರು ಯಾವುದೋ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆಯ ಅರ್ಥ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನಾ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದೆ ಎಂದಲ್ಲ.



ಇಂಥ ಪುರುಷ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧನಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನಾ ಶಕ್ತಿ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಮುಂದುವರೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷತ್ವದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್' ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಇದು 'ಟೆಸ್ಟಿಕಲ್' (ಅಂಡಕೋಶ)ಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆ ಈ 'ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್'ಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪ್ರೊ. ಮ್ಯಾಕ್‌ಕಿನ್ಲೆ ಅವರು 1,700ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಈ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ (ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶೇ. ಒಂದರಷ್ಟು) ಇರುತ್ತದೆ; ಹೀಗಾಗಿ ಪುರುಷರು 90 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ 'ವೀರ್ಯವಂತರಾಗಿ' ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

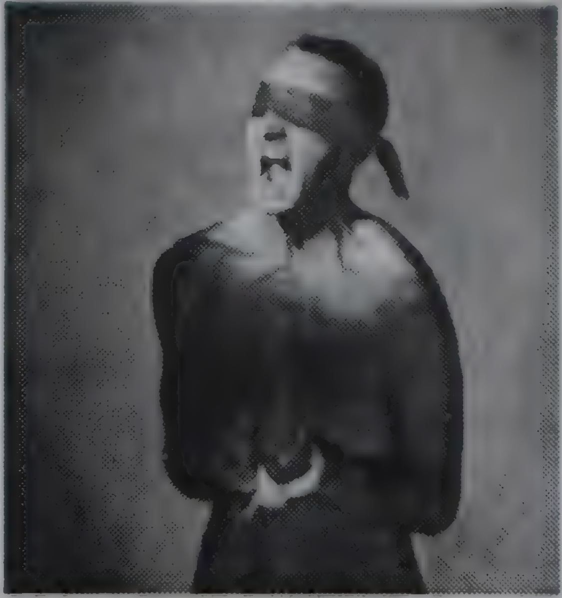
ಶೇ. 5ರಷ್ಟು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವೂ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಹೈಪರ್‌ಗೊನಾಡಿಸಂ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ನಿವೃತ್ತಿಯ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆ ಮನೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನರ-ನಾರಿಯರಲ್ಲಿ ಅಂತರ

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಸಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕುಸಿತದ ವೇಗ ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಇದರ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಇವೆ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವವರು, ಸದಾ ನಿರಾಶೆಯಲ್ಲಿರುವವರು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು, ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳು... ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್‌ನ ಹಾನಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಾನಿಯನ್ನೂ ವೀರ್ಯನಿವೃತ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಂಥ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿ, ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಈ ಹಾನಿಯನ್ನು ಭರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನಗಳಿಲ್ಲ.



ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಎಂಡ್ರೊಪಾಜ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪುರುಷರ ಕಾಮಶಕ್ತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸುಕತೆ, ಸಾಹಸ, ಕುತೂಹಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಪುರುಷನಿಗೆ ಯಾವುದೇ 'ವಯಾಗ್ರ'ದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಾಗ್ರ ಕೂಡ ಇಂಥ 'ಮಾನಸಿಕ ನಪುಂಸಕ'ರಿಗಾಗಿಯೇ ತಯಾರಾದ ಔಷಧಿ. ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

'ವಯಾಗ್ರ'ದ ಬೇಡಿಕೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗ 'ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್' ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಟೆಸ್ಟಿಮ್ ಎಂಬ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ್ನು ಜೆಲ್‌ನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಟೆಸ್ಟಿಮ್‌ನ್ನು ಬಾಹುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಅವರ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಾಮ-ಶಕ್ತಿ ಎರಡೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ; ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು 'ಟೆಸ್ಟಿಮ್' ತಯಾರಕ ಕಂಪನಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಪುರುಷರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೂ, ವೀರ್ಯ ನಿವೃತ್ತಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಾಮದ ಬಗೆಗಿನ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಗೆ ದೊರೆಯುವಷ್ಟು ಸಮಯ, ಅವಕಾಶಗಳು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅದು ವೀರ್ಯ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಸೂಚಕವಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಏನೋ ಎಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ಕಾಮಭಾವನೆಗಳು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಪಾರ-ನೌಕರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚಿಂತೆಗಳು, ಸ್ವಯಂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇವೆಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ವೀರ್ಯ ನಿವೃತ್ತಿಯ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲ್ಯಾಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರವೇ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅಂಶ ನಮೂದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ರೋಗಿ ಭಯ ಭೀತನಾಗಿ ತಾನು 'ನಪುಂಸಕ'ನೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊರತೆ, 'ಸೀಜೆಫ್ರೆನಿಯಾ' ಎಂಬ ಮನೋರೋಗದೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ.

'ಕೊಲಂಬಿಯಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಫಿಜಿಶಿಯನ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಸರ್ಜನ್ಸ್', 'ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಹಾಗೂ ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯಗಳ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಜೆರುಸಲೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ 1964 ರಿಂದ 1976 ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ 87,907 ಜನರ ಮೇಲೆ ಈ ಕುರಿತು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. 25 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಯದವರಿಗಿಂತ 50 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಯದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ತಂದೆಯಾಗುವ ಪುರುಷರ ಸಂತಾನಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೀಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ'ದ ಅಪಾಯ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು. ತಂದೆ 45-49 ವರ್ಷದವನಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಅಪಾಯ ಕೇವಲ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಸಾಬೀತಾಯಿತು.

ಸೀಜೋಫೆನಿಯಾ ಅಲ್ಲದೇ ತಂದೆಯಾಗಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪುರುಷ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■

ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು

● ಸಂಗ್ರಹ: ಹೆಚ್. ಹನುಮಂತ ಶೆಟ್ಟಿ

ಕೂದಲಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ, ಸುಣ್ಣದಂಶ, ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮಿನಾಕ್ಸಿಡಿಲ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಬೋಳು ತಲೆಗೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಕೂದಲಿಗೆ ಜೀವವುಂಟು. ಅದು ಅದರ ಬೇರಿಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ರಕ್ತದಿಂದ ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜಂತುಗಳು ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಷ್ಟು ಭಾಗದ ಕೂದಲನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪುನಃ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.



ರಕ್ತದೋಷ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೈಲಿದಾಕು ಚುಚ್ಚಿದ ದೋಷವೂ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ.

ಕೂದಲಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಕೂದಲು ಬೇರುಗಳಿಗೂ ಸ್ಪರ್ಶ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಗುರವಾಗಿ ತಲೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೂದಲು ಉದುರಿದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವುದು.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯೊಳಗಿನ ನೀರನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಹಳ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಲೆಗೆ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಬಾರದು. ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಕದಡಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಗೆಯ ತತ್ತಿಯನ್ನು ಒಡೆದು, ಬೋಳು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.



ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು: ತಲೆಗೆ ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಚೆಂಡು ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

200 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತವಾಗಿ, ಮೂರು ಲವಂಗ, ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ತಣಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮೂರು ತುಂಡು ಕರ್ಪೂರ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಇಡಬೇಕು. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ಸೋರೆಕಾಯಿಯ 100 ಗ್ರಾಂ ಚೂರಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಂಡಿ, ರಸವನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಉಳಿದ ಚರಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನ ಎರಡು ಕರ್ಪೂರದ ತುಂಡು ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಮೇಲಿಟ್ಟು ವಸ್ತ್ರ ಕಟ್ಟಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಬೋಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಬಿಡದೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸೇರಿದ ಸೋಪ್ ಬಳಸಬೇಕು.

ಹುಳ ತಿಂದು ಕೂದಲುದುರಿದರೆ ಪಾರಿಜಾತದ ಎಲೆಯ ರಸ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹತ್ತು ಎಲೆ ರಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಷ್ಣತೆಯಾಗಿ ಉರಿಯಾಗದಂತೆ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ 10 ಗ್ರಾಂ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು: ಇಲಿ ಹಿಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪಾರಿವಾಳದ ಹಿಕ್ಕೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ.

ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು: ಕಹಿಬೇವಿನ ಎಲೆರಸ ಮತ್ತು ಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

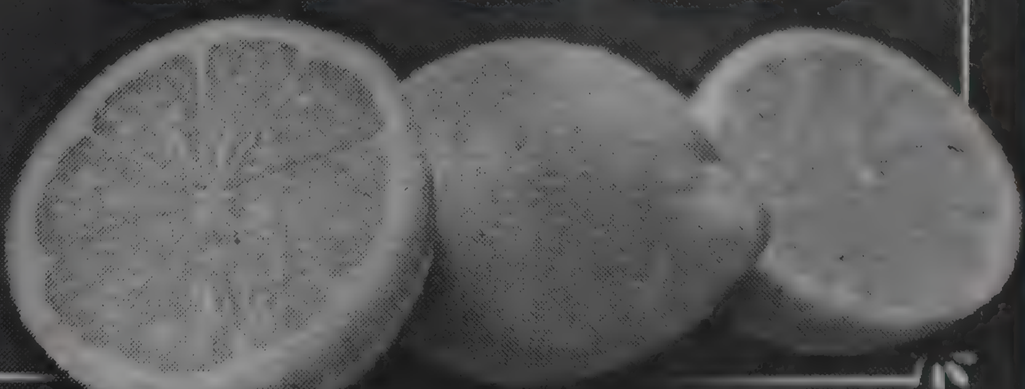
ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು: ಎರಡು ಭಾಗ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಒಂದು ಭಾಗ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶೀಗೆ ಪುಡಿ ಹಚ್ಚಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬಿಳಿ ಗುರುಗುಂಜಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಅದರ ಬೇರು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರಿನ ಗಂಧವನ್ನು ಆರು ಗುಂಜಿ ಪ್ರಮಾಣದೊಳಗೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಬೀಜವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹುಳು ತಿಂದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಎರಡು ದಿನ ನಂತರ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿ, ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:
ಜೈನ ಮಂದಿರದ ಮೇನ್ ಬಜಾರ್
ಕುಕನೂರು- 583232
ತಾ। ಯಲಬುರ್ಗಾ
ಜಿ। ಕೊಪ್ಪಳ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

✍ ಟಿ. ವಿ. ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ

ಬಹೂಪಯೋಗಿ ನಿಂಬೆ



ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ತನ್ನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಗಳಿಂದ ಇದು ಖ್ಯಾತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಇದು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ರಸ ಕೆಲವರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತುರಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದರ ಬಳಕೆ 'ಆಮ್ಲೀಯತೆ'ಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಳಸಿದರೆ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಲವಾರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಹಲವಾರು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ

- ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಕುರಿ ಹಾಲಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸೌಮ್ಯ ಆಮಶಂಕೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಆಯಾಸ

- ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದಾಗ ನಿಂಬೆ ಶರಬತ್ತು ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಶರಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಓಟದ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ, ಚೆಂಡಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಆಟಗಾರರು ನಿಂಬೆ ಹೋಳನ್ನು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ

ಆಯುಧದಿಂದ ಗಾಯ

- ಹರಿತವಾದ ಆಯುಧ ತಗುಲಿ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಉಗುರು ಸುತ್ತು

- ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಗುರು ಸುತ್ತಾಗಿರುವ ಬೆರಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು.
- ಅಪರಂಜಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನಿಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಉಗುರು ಸುತ್ತು ನೀಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಉರಿಮೂತ್ರ

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಉಷ್ಣ

- ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು ಉರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅರ್ಧಬಟ್ಟಲು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ತಗ್ಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ನವ ಚೈತನ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಬಹಳ ಉಷ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲದಂತೆ ಎರಡು ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಷ್ಣ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಋತುಸ್ರಾವ

- ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಋತುಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎದೆ ಉರಿ ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿ. ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆ ಉರಿ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸ

- ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಹೊಳಪು

- ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ



- ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ

- ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಅಥವಾ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಬೆರೆಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕಫ

- ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಎದೆಯ ಕಫ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಕರುಳು ರೋಗಗಳು

- ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕ್ಷಯ

- ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಣಿ

- ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಆಣಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಆಣಿಸಹಿತ ಕೀವು ಮತ್ತು ಹೊಲಸು ಹೊರಬರುವುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

- ನಿಂಬೆರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.



ಕಿವಿನೋವು

- ನಿಂಬೆಯ ರಸ, ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಅದು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲದಂತೆ ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಿವಿನೋವು ನೀಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಿವಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಬಳಿಕ, ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಪೋಟು

- ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ತೊಟ್ಟು ತೊಟ್ಟಾಗಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಿವಿಪೋಟು ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ

- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ತೊಟ್ಟು ತೊಟ್ಟಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕೀಲುನೋವು

- ಎಳೆಯ ನಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಕೀಲುನೋವು, ಉಳುಕಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಾಗುವ ನೋವಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನೀವಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ನೋವು ನೀಗುವುದು.

ಕೂದಲ ಹೊಳಪು

- ಹೊಳೆಯುವ ಕೂದಲು ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಶಾಂಪುವಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಬಳಿಕ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೂದಲಿನ ಬುಡದವರೆಗೆ ತಿಕ್ಕಿರಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹೀಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಮಿರಮಿರನೆ ಮಿಂಚತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು

- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುದದ್ವಾರದ ಉರಿ

- ಮೊಸರು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿನ ಉರಿ, ಕೆರೆತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಂಟಲ ನೋವು

- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲ ನೋವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಲ ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲ ನೋವು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮರೋಗ

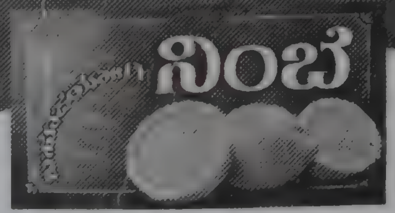
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗಿ ನವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ನವಾಸಾಗರ (ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ) ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಕಜ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ, ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಜ್ಜಿ ತುರಿಕೆ ಮೊದಲಾದವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.



- ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿದ್ದಾಗ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ರಸ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ತುರಿಕೆ ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಮೈ ಚರ್ಮ ಮುಳ್ಳು ಮುಳ್ಳಾಗಿ ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನಿಂಬೆ ಹೋಳನ್ನು ಮೈಗೆ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಆಗ ತೊಂದರೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿಂಬೆಯ ರಸ, ಅರಿಶಿನ, ಹೊಂಗೆ ರಸ, ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು -ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆರೆಸಿ, ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಸುಬು, ಗಜ ಕರ್ಣ, ಕಜ್ಜಿ ,ತುರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಗಂಧದ ಪುಡಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ತುರಿಕಜ್ಜಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.

ಜ್ವರ

- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.



ಚೇಳು ಕಡಿತ

- ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ವಿಷ ಇಳಿಯಲು ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಹೋಳಿನಿಂದ ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ, ಅದರ ರಸ ಮುಗಿಯುತ್ತಲೂ ಇನ್ನೊಂದು ಹೋಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅದು ಮುಗಿಯುವ ವೇಳೆಗೆ ವಿಷವೂ ಇಳಿದಿರುತ್ತದೆ.
- ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಗೂ ನವಾಸಾಗರ, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಗಾರ ಬೆರೆಸಿ ಮೂಸಬೇಕು.
- ಚೇಳು ಕುಟುಕಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹರಳು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್ ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಉರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಜೇಡರ ಕಡಿತ

- ಕಡಲೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇನುಹುಳು ಕಡಿತ

- ಜೇನುಹುಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹೋಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ

- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪೊರೆ (ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ) ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ

- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ದತ್ತೂರಿ ಕಾಯಿಯ ವಿಷ

- ಬದನೆಯ ಬೀಜಗಳ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಿಷ ಇಳಿಯುವುದು.

ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿತ

- ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಇರದು.

ನಾಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣು

- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೀರುತ್ತಿರಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ

- ಬಿಸಿಯಾದ ಚಹಾಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಿಂಡಿ, ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಧಾರಣ ನೆಗಡಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವ

- ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು

- ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಗಳು ನಿಂಬೆ ಹೂಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವಿದೆ.

ಪಿತ್ತಕೋಶದ ವ್ಯಾಧಿ

- ಅರ್ಧಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತಶಮನ

- ನಿಂಬೆರಸ, ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸದೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿಯಾದ ಚಹಾಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ನಿಂಬೆಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನರಸಂಬಂಧಿ ತಲೆನೋವು ನೀಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಸವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿದರೆ ನಿರಂತರ ತಲೆನೋವು ನೀಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಬೆರೆಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ನೋವಿರುವ ಕಡೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆನೋವು ನೀಗುತ್ತದೆ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಕಾಫಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಕೂಡಲೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ತಲೆನೋವು ನೀಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಸವರಿ, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಬಳಿಕ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಶೀತ ಸಂಬಂಧಿತ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲಿ ಅಥವಾ ಕಾವಲಿಯನ್ನೂ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಿಂಬೆರಸದ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆನೋವು ನೀಗುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವಿಗೆ: ನಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅರೆತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಾಯಾರಿಕೆ

- ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಅಸಹನೀಯವಾದಾಗ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿಯಾದ ಚಹಾಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಿ ಲವಲವಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು.
- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಾದಾರಿದ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ, ಆರು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ, ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರದ ತಾಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗುವುದು.

ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ

- ಮೂರು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಗಂಧ ತೇಯ್ದು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ನೀಗಿ, ವಸಡು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಪನ್ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ದುರ್ಗಂಧ ನೀಗುವುದು.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ

- ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಯುಪ್ಪು, ಎರಡರಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ

- ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಮೂರು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವೂ ಲಭಿಸುವುದು.

ಮಲೇರಿಯಾ

- ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಖಂಡದ ನೋವು

- ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಸ್ನಾಯುನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು ಇರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ನೀವುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುವುದು.

ಮೂತ್ರ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆ

- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರಶಂಕೆಯಾದಾಗ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವುದು. ಹೀಗಾಗುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ. ಆಗ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

- ಹಸುವಿನ ತಾಜಾ ನೊರೆಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ತಕ್ಷಣ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ (ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ) ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು.
- ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹಣ್ಣಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀಗುವುದು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

- ರಸಭರಿತವಾಗಿರುವ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಆ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ತುಂಬಿ, ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ನಂತರ ಒಣಗಿದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ) ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧಿಕಾರ್ಯ ಸಲೀಸಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ದೋಷಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲುನೋವು

- ಹಲ್ಲುನೋವಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಒಸಡುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಎರಡು-ಮೂರು ಲವಂಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಆ ಗಂಧವನ್ನು ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಒಸಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ವಸಡಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನು, ಸುಣ್ಣ, ಬೆಲ್ಲಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.



ವಾಂತಿ

- ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದಾಗ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹೋಳಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸೋಕಿಸದಂತೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ರಸ ಹೀರಿಕೊಂಡರೆ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಿಂಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿಸಿ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚವಾಗಿ ನೆಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ನಿಂಬೆರಸ, ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಇವನ್ನು ಅರ್ಧಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆತೊಳೆಸುವಿಕೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಸಂಧಿವಾತ

- ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾಯು ಸಂಬಂಧಿತ ಬಾಧೆ ಹಾಗೂ ಊಟದ ನಂತರದ ಸಂಕಟ ನೀಗುತ್ತದೆ.
- ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಷಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಈ ವಿಷಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ಒಂದು ನಿಂಬೆ, ಎರಡನೇ ದಿನ ಎರಡು ನಿಂಬೆ ಹೀಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ದಿನಗಳಿಗೆ, ಹನ್ನೆರಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸ್ಕರ್ವಿ

- ಈ ರೋಗದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ವಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಅಧಿಕ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ವಸಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲಿನ ಹೊಳಪು

- ನಿಂಬೆಹೋಳನ್ನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಅದ್ದಿ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಕ್ರಮೇಣ ಹೋಗಿ ಹಲ್ಲು ಬಿಳುಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆದರೆ

- ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಒಂದು ವಾರ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

- ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ, ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಸೋಡ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರವೇ ಗುಣ ಕಂಡುಬಂದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ತಕ್ಷಣ ಉಪಶಮನವಾಗುವುದು. ಗ್ಯಾಸ್ ತಕ್ಷಣ ನೀಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತು

- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಗಳು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ಜೇನು ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಂತು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಕರ್ವಿರೋಗದಿಂದ ದವಡೆ ಮೃದುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಂಡು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದು-ಇವು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಕಾಂತಿ/ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮೈಗೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮೈ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮೈಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.



- ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದು ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಯ ಮಾಲೀಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲುದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪನ್ನೀರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸುಕ್ಕುಗಳು, ಚರ್ಮದ ಶುಷ್ಕತೆ ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.



ತಲೆಹೊಟ್ಟು

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೋರಿಕ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದು.



ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆ

- ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೊಡವೆ ಒಣಗಿ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆ ಹೋಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮೊಡವೆಯ ಮೇಲೆ ತಿಕ್ಕಿ, ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಅಥವಾ ಎಳೆಯ ನಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರಿಶಿನ ದೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ.
- ಒಂದು ಲೋಟ ಶುದ್ಧ ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಅನಂತರ ಒಂದು ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬೆರೆಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು, ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಲಗುವಾಗ ಮೊಡವೆಯಿರುವ ಮುಖದ ಭಾಗಕ್ಕಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗಾಗಲೀ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದರೆ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಒಂದು ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್‌ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮೊದಲು, ಶಿರಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಚರ್ಮ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.



- ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ತಾಜಾತನ ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ನೀರನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಮೈ ತೊಳೆದ ಬಳಿಕ ಹಾಗೇ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಸುರುವಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿದರೆ ಮೈ ಘಮಘಮಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಾಜಾತನದಿಂದ ಇಡೀ ದಿನ ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗಿರಬಹುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುವುದು.
- ಓಡಾಟದಿಂದ ಧೂಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿದ ಕಾರಣ ಮುಖವು ಕಳಾಹೀನ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಎರಡು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮೈಕಾಂತಿ, ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಅಡುಗೆ/ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ

- ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಖಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಹಿಂಡಿದರೆ ಖಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಹಾಕುವಾಗ ತುಸು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನೂ ಹಿಂಡಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ತರಕಾರಿ ಕಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮೀನಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮೀನಿನ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನುಂಗಿದರೆ ಅದು ನಿಂಬೆಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು.
- ಟೊಮೆಟೊ ಸಾರು (ರಸ) ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದು.



- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಬಾಡಿದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಬಳಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ನಂತರ ಹಿಂಡಿ ನೋಡಿ, ಅಷ್ಟು ರಸ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅಗ್ಗವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸಾರಿಗಾಗಲಿ, ಪಲ್ಯಕ್ಕಾಗಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. (ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ನಿಂಬೆರಸ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.)
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಚಮಚದಿಂದ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕರಗಿ ಹದವಾದ ಪಾಕವಾದ ಮೇಲೆ ಸೀಸೆಗೆ ತುಂಬಿ ಇಡಿ, ಇದರಿಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ಶರಬತ್ತು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಪಾತ್ರೆಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

- ಹಿತ್ತಾಳೆ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವಾಗ ನಿಂಬೆ ಹೋಳುಗಳಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಪಾತ್ರೆಯು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಟ್ಟೆಗಳ ಕಲೆಗಳು

- ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ಪಂಜಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.
- ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮಾಸಲು ಬಣ್ಣ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಬಕೆಟ್ ನೀರಿಗೆ ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಯಾವುದಾದರೂ ಶಾಂಪು, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ವಾಷಿಂಗ್ ಸೋಡ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.
- ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಪೆನ್ನಿನ ಶಾಯಿ ಚೆಲ್ಲಿಹೋದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಚಾಕು ಅಥವಾ ಚಮಚದಿಂದ ಉಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹೋಳಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಬಟ್ಟೆ, ಸ್ವೆಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸದ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನೇತು ಹಾಕಿದರೆ ವಾಸನೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ

- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜಾಡಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳವಿಟ್ಟು ಶೀತೋಪಕರಣ ಯಂತ್ರದೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುದುಡಿ ಅಥವಾ ಬಾಡಿ ಹೋಗಲಾರವು.
- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅವು ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡದೆ ಉಳಿಯುವವು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿಟ್ಟರೆ ಹಣ್ಣು ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ತುಂಬಿ ಎರಡು ದಿನ ಇಡಿ. ಬಳಿಕ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಒಣಗಿಸಿಡಿ. ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜಲ್ಲಿ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅವು ಬೇಗನೆ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಮತ್ತು ರಸ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅವುಗಳನ್ನು ನೀರು ತುಂಬಿದ ಒಂದು ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಆ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ದಿನವೂ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಣಗದಂತೆ ಇರಲು ಅವನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಒಣಗದೇ ಹೊಸದಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವುವು. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ ಇಡಲು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು.
- ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಿಕ್ಕ ನಿಂಬೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅವು ಒಣಗಿ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

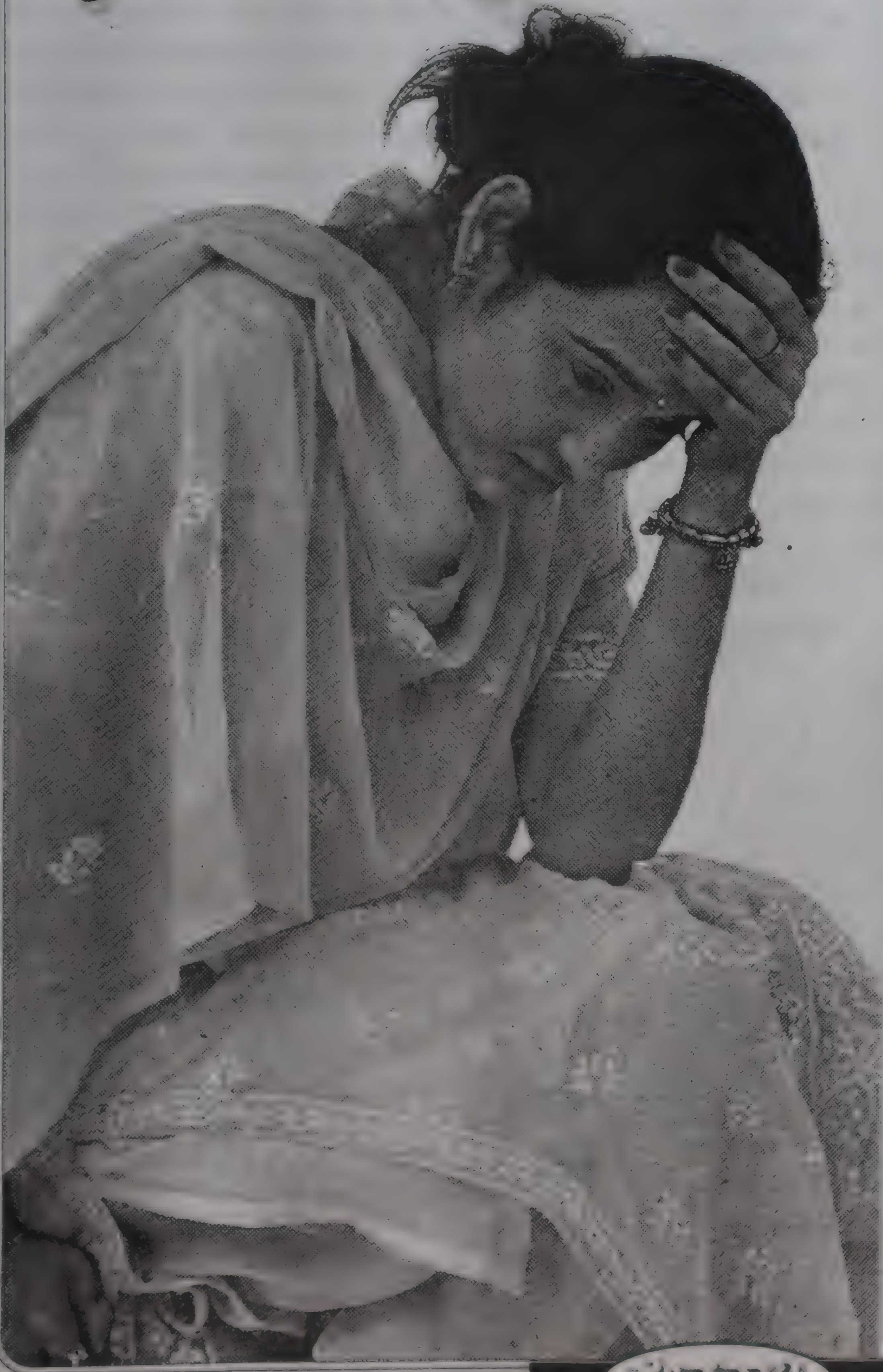
ಇತರೆ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಚರ್ಮದ ಬ್ಯಾಗುಗಳು ಕಳೆಗುಂದಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಫಳಫಳನೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ನಿಂಬೆಹೋಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ತುಕ್ಕಿನ ಕಲೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮೀನು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ವಾಸನೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಒರೆಸಿ, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.
- ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ವಾಸನೆ ಬರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಮೈ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ತಲೆದೋರಿದ ಉರಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಕುಡಿತದ ಅಮಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಧೂಪ ಹಾಕಿದರೆ ತಿಗಣೆಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.
- ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಎದೆ ಉರಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಶೀತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು.
- ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹುಳಿ ತೇಗು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿತ್ಯವೂ ನಿಂಬೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಖನಿಜ ಸತ್ವವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಬಹುದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಇಡಬ್ಲ್ಯುಎಸ್, 218, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ. ಕಾಲೋನಿ
2ನೇ ಹಂತ, 5ನೇ ಕ್ರಾಸ್,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 079.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶತ್ರು ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಧಿಕ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿರುವ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಾಸಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಗಂಡಂದಿರು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಬೇರೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಅಸಂಖ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ - ಭಯಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ.





ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ನೋವು, ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರವೂ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪತಿ - ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪತಿ ಖಿನ್ನವಾಗಿ, ಮುಂಗೋಪಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸಂಕೋಚ ಹಾಗೂ ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳು ಬೆಳೆದು ಜೀವನವೇ ಭಾರ ಎನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಏನಿದು ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್? ಗರ್ಭಾಶಯ (ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಂ)ದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಳಪದರಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊರಭಾಗದವರೆಗೆ ಹರಡಿದಾಗ 'ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್' ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ಏನೆಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರು (ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಂ) ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಒಳಪದರಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮೂತ್ರಾಶಯ ಪ್ರದೇಶ ಅಥವಾ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಠಿಕಾಣಿ ಹೂಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯ, ಫ್ಯಾಲೊಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ನವರೆಗೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ

ಇದು ಅಂತಿಂಥ ರೋಗವಲ್ಲ, ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಇಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೇ ಸವಾಲಾಗಿರುವ ಈ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಲೇಸು. ಹಾಂ... ಹೆದರಬೇಡಿ, ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಗಾಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಪುನಃ ಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಾಣಘಾತಕ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆ ಮುಂದೆ 'ಕಷ್ಟದಾಯಕ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ' (ಡಿಸಮೆನೋರಿಯಾ) ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ನೋವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯ ನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗಲೇ ತಮಗೆ ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್ ರೋಗ ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯ ನೋವಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಹರಿಯುವ ರಕ್ತ ಒಳಗೊಳಗೇ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯುವುದು, ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಸುಸ್ತು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವಕ್ಕಿಂತ ಮುನ್ನ ಎದುರಾಗುವ ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಹಾಗೂ ಅಡೆತಡೆಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವು.

ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ತೀವ್ರತರ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

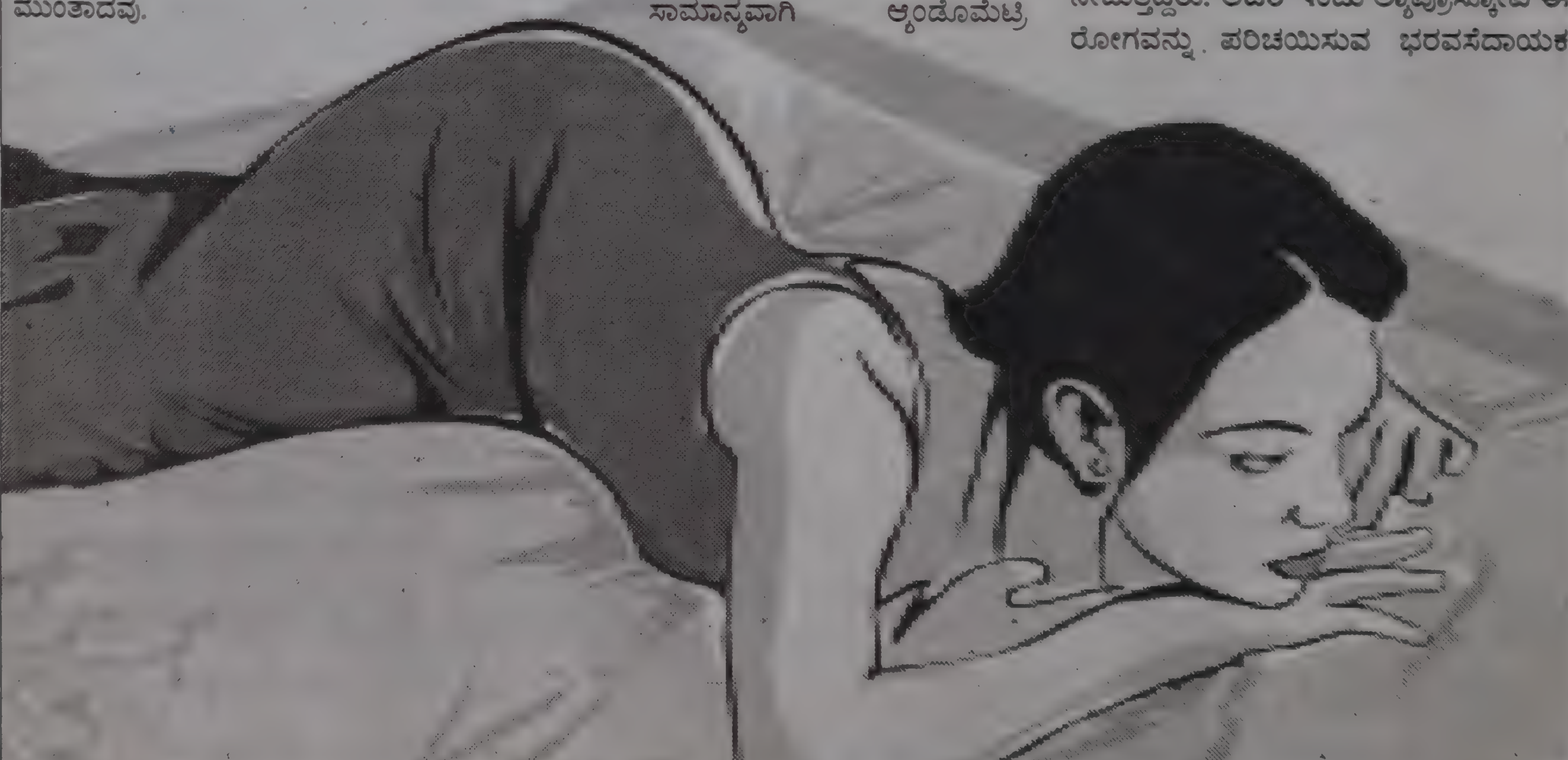
ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ?: ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಜನರು 25 ವರ್ಷದಿಂದ 44 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದ ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವವರಲ್ಲಿ, ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮ 12 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುವರಲ್ಲಿ, ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಎಂಟ್ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಅನುವಂಶಿಕತೆಯೂ ಈ ರೋಗದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ದಢೂತಿ ಶರೀರದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನಾದ ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ? ಆ್ಯಂಡ್ರೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್‌ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತೆಳ್ಳಗಿನ, ಹಗುರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಅಪಾಯ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿ. 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ದಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್'ನ ಪ್ರಕಾರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ, ಓಡುವ ಹಾಗೂ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದರೂ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಇಂದಿಗೂ ವಿವಾದದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿ, ತ್ವಚೆ, ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್‌ನ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಈ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದ ಸಂಬಂಧ ಗಾಢವಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಇದುವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಮಹಿಳಾ ರೋಗಿಗೆ, ಅವಳ ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಭರವಸೆದಾಯಕ



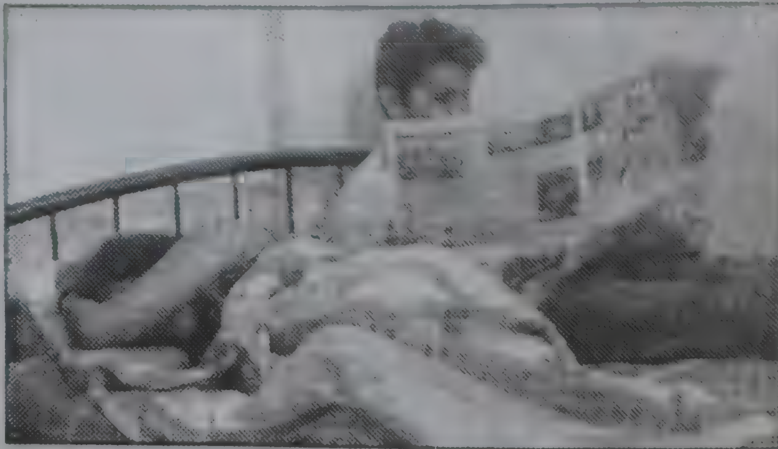
ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಮಾಮೂಲಿ ಸರ್ಜರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಹಣ ಎರಡೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಹಾಗೂ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಇವು ಇಂದಿನ ಭರವಸೆದಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿ ಕೂಡ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಿವೆ. 'ಸಿಎ-125' ಎಂಬ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಯ್ಕೆ ಹೇಗೆ?

ಆ್ಯಂಡೊ ಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯೇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಶರೀರ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಈ ರೋಗ ಧಾಳಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಇದು 'ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದ ರೋಗ'ವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸ ಬಯಸಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಇಚ್ಛೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಪೂರ್ವ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಡ್ರಗ್ ಥೆರಪಿ ನೀಡುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ, ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು, ರೋಗಿಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆ್ಯಂಟಿ - ಇನ್‌ಫ್ಲೆಮೆಂಟರಿ ಔಷಧಿಗಳು; ಇಬ್ರುಪ್ರೊಸೆನ್ ಅಥವಾ ನ್ಯಾಪ್ರೊಕ್ಸೇನ್‌ನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಫಾರ್ಮುಲಾ ವಿಫಲವಾದರೆ ಗೊನಾಡೊಟ್ರೊಪಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಲ್ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ. ಲ್ಯೂಪ್ರೊಲೈಡ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯೂಪ್ರೊಲ್ ಹಾಗೂ ಗೊಸೆರೆಲಿನ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ಗೊನಾಡೊಟ್ರೊಪಿನ್‌ನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯೋನಿಯ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಹಾರ್ಟ್ ಫ್ಲ್ಯಾಶಸ್ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಂಥ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಬೇಡವಾದರೆ ನ್ಯಾಫಾರೆಲಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಇದರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಲ್ಯೂಪ್ರೋನ್ ನಂತೆಯೇ ಇವೆ. ಆದರೆ ನ್ಯಾಫಾರೆಲಿನ್‌ನ್ನು ಸಂತಾನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ 'ಡ್ಯಾನೊಕ್ರೈನ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ರಾಜಾರೋಷವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೊಂದು ಓರಲ್ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್. ಈ ಔಷಧಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೂರರಿಂದ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಇದೂ ಕೆಲವು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆ ತೈಲೀಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಶರೀದ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಎರೊಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಮೊದಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಲಾರವು.

ಕೇವಲ 'ಜಿಎನ್‌ಆರ್‌ಎಚ್ ಎನಾಲಾಗ್ಸ್'ನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್ (ಅಸ್ಥಿಕ್ಷಯ) ರೋಗದಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೂಳೆಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸುಪಾಚ್ಯ - ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ರೋಗ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 1,000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವ -ಡಿ 800 ಐ.ವಿ.ಕೆ.ಯ ಲೆಕ್ಕದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಥೆರಪಿ, ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ರೋಗದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಜಿ.ಎನ್.ಆರ್.ಎಚ್. ಎನಾಲಾಗ್ಸ್' ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಲಾಭ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸರ್ಜರಿ ಅಥವಾ ಡ್ರಗ್ ಥೆರಪಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ, ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ಈ ಗಂಭೀರ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸರ್ಜರಿಗಳು ಜಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರ್‍ಯಾಲೊಕ್ಸಿಫೆನ್ - ಎಪಿಸ್ಟಾ ಮುಂತಾದ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ಭರವಸೆದಾಯಕವಾಗಿವೆ.

ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಹಾಗೂ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಎರಡೂ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ದಿ ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನ ಪ್ರಕಾರ ಆಪರೇಷನ್ ಮೂಲಕ ಮೇಲಿನ ರೋಗವನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್

ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಉತ್ತುಂಗದಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೋ, ಅದೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಕೂಡ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಒಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದರೆ ಅವಳ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಳಾಗುವವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ■



ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೊಂದು 'ಸಿಹಿ' ಬಳ್ಳಿ

ಸ್ಟೆವಿಯಾ ರೆಬೊಡಿಯಾನಾ ಎಂಬುದು ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತಲೂ 300 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಬಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಇದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನ! ಇದುವರೆಗೆ ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಬಳ್ಳಿ, ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಹಬ್ಬಲಿದೆ.

ಪಾಲಂಪುರ ಹಿಮಾಲಯ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಠಿಣ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರ ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಬಳ್ಳಿ ಬೆಳೆಯಲು ದೇಶದ ರೈತರಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತರಬೇತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್, ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಮೌಥ್‌ವಾಷ್ ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲವು ಮಾರಾಟ ಏಜೆನ್ಸಿಗಳೊಡನೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿದೆ. ರೈತರಿಗೆ ಒಂದು ಬಳ್ಳಿಗೆ ಐದು ರೂ. ದರ ವಿಧಿಸುವ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದ್ದು, ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ಖರೀದಿಸಿದಲ್ಲಿ ರಿಯಾಯಿತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತು ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನ ಹೊರಬೀಳಲಿದೆ.

ಹಿಮಾಲಯ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಾಲ್ವರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ 4,000 ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯಗಳ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೋಸಿ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ಬಳಿಕ ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ.ಪಿ.ಕೆ. ನಾಗರ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ಈ ಬಳ್ಳಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯಾರೂ ಊಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.9ರಿಂದ ಶೇ.11ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿಹಿ ಅಡಗಿದೆ. ಎಲೆಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ರಸ ಕಬ್ಬಿಗಿಂತಲೂ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆ.

ಹೌದು, ಸ್ಟೆವಿಯಾ ರೆಬೊಡಿಯಾನಾ ಎನ್ನುವ ಬಳ್ಳಿ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತಲೂ 300 ಪಟ್ಟು ಸಿಹಿ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ಎಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಸಿಹಿ, ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ!

ಡಾ.ವಿ.ಕೆ.ಕೌಲ್ ಪ್ರಕಾರ, ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂಪು ಹವೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ, ಉಷ್ಣತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರದ, ಕಡಿಮೆಯೂ ಆಗಿರದ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ನಂತರ ಈಗ ಪಂಜಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಹೂವು ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ಸಿಹಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನೂ ಸಿಹಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪೇಟೆಂಟ್ ಸಿಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆಯುವ ಇಚ್ಛೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಪೇಟೆಂಟ್‌ಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿಲ್ಲ.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಸ್ಟೆವಿಯಾ ರೆಬೊಡಿಯಾನಾ ಬಳ್ಳಿಯು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ 'ಸಿಹಿಯುಕ್ತ' ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ಸಮಯ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಬರಲಿದೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಯಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ



ಮನಸ್ಸಿಗೂ ದುಃಖಕ್ಕೂ ಬಹು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಈ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಲಾರವು. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಓದಿ...

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡವಾದದ್ದು - ದುಃಖ. ಆದರೂ ದುಃಖದ ಪ್ರಮಾಣಗಳು, ಕಾರಣಗಳು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಕಾರಣಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವಾದರೂ ದುಃಖ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ. ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ದುಃಖದಂತೆಯೇ ನಮಗೆಲ್ಲ ಬೇಡವಾಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶ ರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಕಾರಣಗಳು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ರೋಗಗಳ ಬಾಹುಳ್ಯವೂ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ವಿಸ್ತೃತಗೊಂಡಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ, ವೈದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದೇ ಈ ಮಾತಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ ಅಥವಾ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಅಥವಾ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ? ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಆಗಬಹುದೇ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಜನ್ಮ ತಾಳುವ ರೋಗ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳು ಅಂತಃಕರಣದ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು 'ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸೇ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾವು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಮನನಶೀಲರಾಗುತ್ತೇವೆ... 'ಮನುಷ್ಯ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ವಿವೇಕಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ 'ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ, ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ, ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುವ ತತ್ವವೇ 'ಮನಸ್ಸು'. ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇದೊಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆ. ಈ ಸೇತುವೆಯ ಮೇಲೆ 'ಟ್ರಾಫಿಕ್' ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅಶಾಂತಿ, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಹಾಗೂ 'ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್' ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸೇತುವೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕುಸಿದು ಬೀಳಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಚಾರ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗಲೂ ಒಳಗೊಳಗೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕನವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಚಾರಗಳ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾದಾಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಇತರರಿಂದ ಚಿಂತಿತರಾದಾಗ ಅಥವಾ ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ 'ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ-ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿಯೇ ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ವಿಷಯ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ನೀವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಇತರರ ಬಳಿ ಹುಡುಕುತ್ತೀರಿ. ಲಕ್ಷಾಧೀಶ, ಕೋಟ್ಯಾಧೀಶರೂ 'ಸುಖ'ಕ್ಕಾಗಿ ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಸುಖ'ದ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ಯಂತ್ರಗಳಂತೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ 'ಶಾಂತಿ' ನೀಡುವ ಮಹಾಪುರುಷನನ್ನೂ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ.

'ಬುದ್ಧಿ'ಯನ್ನು ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಪೊಲೀಸ್ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ 'ಬುದ್ಧಿ' (ಪೊಲೀಸ್)ಯೇ ಭ್ರಷ್ಟ (ಪುಲಿಶ್)ವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ? ವಾಹನದ ದಾರಿ ತಪ್ಪುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿ ದಾರಿ ತೋರುವವರು ಯಾರು? ಚಾಣಕ್ಯನರಿಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ- 'ವಿನಾಶ ಕಾಲೇ ವಿಪರೀತ ಬುದ್ಧಿ'!

ಇದೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಥೆ ಆಯಿತು. ಈಗ ದುಃಖ ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಹೆಸರೇ-ದುಃಖ. ಈ ದುಃಖದ ಮೂಲ-'ಮೋಹ'. 'ಕಾಮ'ದ ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ವಾತ ಕುಪಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, 'ಲೋಭ'ದ ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ಕಫ ಹಾಗೂ 'ಕ್ರೋಧ'ದ ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತ ಕುಪಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಮೂರೂ ಗುಣಗಳ ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಕುಪಿತಗೊಂಡು 'ಸನ್ನಿಪಾತ' ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೂಲ ಕಾರಣ - ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಅನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ನಿಯಮ, ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆ, ಸರಿಯಾದ ಆಚರಣೆ, ಸಂಯಮ, ವಿವೇಕ, ಶುಭ ಕಾರ್ಯ, ದೇವರ ಧ್ಯಾನ, ದಾನ ಸ್ವಭಾವ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಂಥ ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಲ್ಲ. ಮಗು ಅಳುವಾಗ ನಿದ್ದೆಬರುವ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದರೆ ಕೇವಲ ಧ್ವನಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಮಗುವಿನ ತೊಂದರೆ ದೂರಾಗಲಾರದು. ಮತ್ತಿನ ನಿದ್ದೆಯೇ ಬೇರೆ, ಸುಖದ ನಿದ್ದೆಯೇ ಬೇರೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾಲೀಕರಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಗುಲಾಮರಾಗಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಅತೃಪ್ತಿಯೇ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ರೋಗ-ರುಜಿನೆಗಳಿಂದ ಸದಾ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ದುಃಖ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ✦ ನೀವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಹನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಿಗೆ ಸುಂದರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯ ಕಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಅತ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನವರು. ಹಾಗೆ ನೋಡುವಾಗ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅತ್ತ-ಇತ್ತ ಹರಿಯಬಿಡಬೇಡಿ.
- ✦ ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ಇರುವ ಇತರರು ಬಂಗ್ಲೆ, ಕಾರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅವರು 'ಸುಖಿ'ಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಅವರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಿ ನೋಡಿ, ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ, ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿಯೇ 'ಸುಖಿ'ವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ✦ ನಿಮ್ಮ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಕನಸುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಿರಲಿ. ಅದರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಏರು-ಪೇರಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಹೃದಯರೋಗ, ಚಿತ್ತಭ್ರಮಣೆಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿವೇಕದೊಂದಿಗೆ ಬಾಳಿರಿ. "ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಯಿಸಿದರೆ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಜಯಿಸಿದಂತೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಗುರುನಾನಕರು. ●

ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು

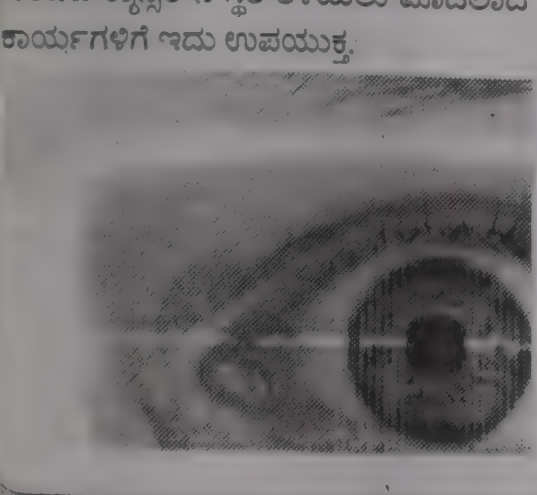


ಉದರ ದರ್ಶಕ

ಉದರದೊಳಗಿನ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಈ ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ ನೋಡಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಶಕ್ತಿ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ಅಂಡವಾಹಿನಿ ಛೇಧನದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗದ ರೋಗಗಳ ನಿದಾನದಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟೆಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಈ ಉಪಕರಣವು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ಸೆಂ.ಮೀ. ಸುತ್ತಳತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳ ಅಂಚಿನ ಸಮೀಪ ಗೀರು ಗಾಯ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಉದರದ ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕು ಉಪಕರಣದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಉದರದೊಳಗಿನ ಉಪಕರಣದ ತುದಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉದರದೊಳಗಿನ ಅಂಗಗಳ ದೃಶ್ಯ ಕೊಳವೆಯೊಳಗಿನ ದೃಕ್‌ಜ್ಞಾನ ತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ವಕ್ರೀಭವನಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಇಕ್ಕುಳ ಸೇರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಈ ಸಾಧನದಲ್ಲಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನದ ಕಾರಣ, ಆದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವುದು, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾರಣ, ಅಂಡಾಶಯದ ರೋಗಗಳು, ಕೆಳ್ಗುಳಿ ಅಂಗಭಾಗಗಳ ಉರಿಯೂತ, ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹರಡಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.



ಸಿ.ಟಿ.ಸ್ಕ್ಯಾನ್



ಈ ಯಂತ್ರದಿಂದಾಗಿ ರೋಗ ನಿದಾನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಷಪದರು ಚಿತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳಿಂದಲೂ ಗೋಚರಿಸದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

ಈ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡ ಅಥವಾ ನೇರ ಕೊಯ್ದು ಮಾಡಿದ ಚಿತ್ರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ದೇಹದೊಳಗೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಸೇರಿಸದೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯ ಮಾಡದೆ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡದೆ ಈ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯುವ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ರೋಗ ನಿದಾನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಪದರು ಚಿತ್ರಣ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಕಪಾಲ, ಮಿದುಳು, ಮಿದುಳ ಹಜಾರ, ಜೋರೂಪಿಯಡಿಯ ತೆರುವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಿದುಳಿನೊಳಗಿನ ಗಂಟು, ಕೀವು ಗಂಟುಗಳು, ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ, ನೀರ್ದಲೆ, ಅನುವಂಶೀಯ ರೋಗಗಳು, ಆಜನ್ಮ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಿ.ಟಿ.ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ವೀಕ್ಷಣೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದಾಗ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಾದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿರುವುದು, ಗಂತಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಇದರ ಮೂಲಕ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಪಿತ್ತನಾಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಗಂತಿ ಅಥವಾ ಕೀವು ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಗಂತಿಗಳು ಮತ್ತು ಬುಡ್ಡೆಗಳು, ಹೊರಗಿನ ಪೊರೆಯ ಹಿಂಬದಿಯ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಗಂತಿಗಳು, ನಾಬಿಯಲ್ಲಿನ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಪಿತ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ತಡೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿದ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಿವರ್‌ನೊಳಗೆ ಹಿಗ್ಗಿದ ಪಿತ್ತನಾಳಗಳ ಕವಲುಗಳು ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೊನೆನ್ಸ್

ದೇಹವನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕವನ್ನಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೊನೆನ್ಸ್ (NMR) ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಬೆಸಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಅಥವಾ ನ್ಯೂಟ್ರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕೇಂದ್ರಕಗಳಿರುವ ಪರಮಾಣುಗಳು ಬುಗುರಿಯಂತೆ ಸದಾ ತಿರುಗುತ್ತ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಅಯಸ್ಕಾಂತಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೇಂದ್ರಕಗಳ ಕಾಂತಧ್ರುವಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವಿರುವ ಪ್ರಬಲ ಕಾಂತವಲಯವು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಾಲಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಕಂಪನದ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಈ ಕಾಂತವಲಯದ ಸಮಕೋನದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೇಂದ್ರಕಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಒಂದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಪರಿಭ್ರಮಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಕೇಂದ್ರಕಗಳು

(54 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)



✍ ಶೃತಿ ಎಸ್. ಶಂಕರಪುರ

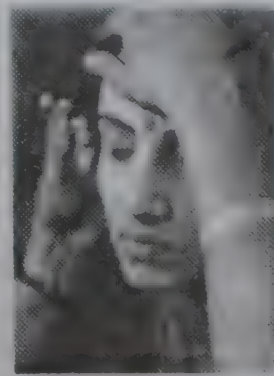
ಮಾನವನ ಬಹುಪಾಲು ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಮೂಲ ಎಂಬುದು ವೇದಗಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ 'ಮಾನವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ತನೆಗೂ ಕಾರಣ ದೇವರು. ಅವನ ಇಚ್ಛೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದೈವವೇ ಪರೋಕ್ಷ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅವರು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತೀಯರು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದರು.

ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಂತಹ ಕೆಲವೊಂದು ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರಂಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸತತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡವು. ಇವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಖ್ಯಾತ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯ ಎರಿಕ್ ಬೆರ್ನ್‌ರವರ 'ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ'ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ.

ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪೇರೆಂಟ್, ಅಡಲ್ಟ್ ಮತ್ತು ಚೈಲ್ಡ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಭಿನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆ, ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಈ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ಥಿತಿಗಳೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಎಂದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪಿತಾಮಹರಾದ ಎರಿಕ್ ಬರ್ನ್‌ರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

1. ಪೇರೆಂಟ್ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜದಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರುವಂತಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಆಜ್ಞೆಗಳು, ಬುದ್ಧಿವಾದಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಯಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲದೇ, ಮೂಢ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಅಂಧಾನುಕರಣೆ, ಟೀಕೆ, ಪಕ್ಷಪಾತ-ಇಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳೂ ದಾಖಲಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



2. ಚೈಲ್ಡ್ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶೈಶವ(ಬಾಲ್ಯ)ದಿಂದಲೇ ಬರುವಂತಹುದು. ಅಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ದಿಟ್ಟತನದ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಪಲಾಯನವಾದ, ಬಾಲಿಶ ನಡವಳಿಕೆ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಮನೋಭೂಮಿಕೆಯು ಉಳಿದೆರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಕಾರಣ ಕೋಪ, ಹತಾಶೆ, ಭಯ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳೇ ಮೇಳೈಸಿರುತ್ತವೆ



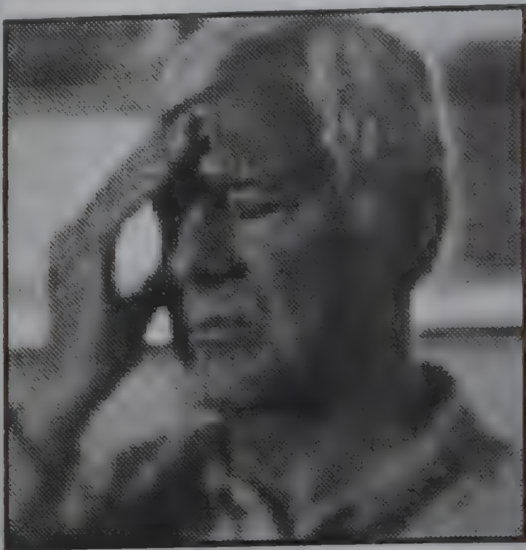
3. ಅಡಲ್ಟ್ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

ಇದು ಯಾವುದೇ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಿತ ಪ್ರಜ್ಞನಂತಿರುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೇರೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಚೈಲ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವಂಥಹ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಸಮಯೋಚಿತ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಬಾಲಿಶವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನುಭವಿಸಿದ ಅಸುರಕ್ಷತೆ ಅಥವಾ ಅಸಮಾನತೆಯ ಭಾವನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗ ಮೂಡಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ನಾನು ಓ.ಕೆ.ಯಲ್ಲ, ನೀವು ಓ.ಕೆ.' ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸಮರ್ಥ, ಅಜ್ಞಾನಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ವರೆಲ್ಲಾ ಸಮರ್ಥರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಂದೇ ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿರುತ್ತಾನೆ.

'ಓ.ಕೆ. ಅಲ್ಲದ' ನಾನು 'ಓ.ಕೆ. ಆಗಿರುವ' ಸಮಾಜವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂಬುದೇ ಈತನ ಸದಾಕಾಲದ ಚಿಂತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿರ್ಧಾರ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ತನಗೇ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸದಾ ಕೀಳರಿಮೆ (Inferiority) ಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನನ್ನು ಇತರರು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಹೊಗಳಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನಿಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಬಾಲಿಶ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಇತರರು ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಈತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ [illegible] ತಿಳಿದು ತನ್ನೊಳಗಿನ 'ಚೈಲ್ಡ್'ನ್ನು ತಾನೇ [illegible]



ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದ ಅಪಮಾನ, ನೋವು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಬಂಧ-ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಡಿದೇಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ''ನಾನು ಓ.ಕೆ. (ನೀವು) ಸಮಾಜ ಓ.ಕೆ. ಅಲ್ಲ'' ಎಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆತ ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ರೌಡಿಯಾಗಿಯೋ, ಸಮಾಜ ದ್ರೋಹಿಯಾಗಿಯೋ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೈಯುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು, ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸುವ ಹಠವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಅವರ 'ನಿರುಪದ್ರವಿ' ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸುವುದು, ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಃಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ತಿನಿಸುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡುವುದು, ಆಗಾಗ ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥ-ಸದೃಢ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನಬಹುದಾದ 'ಅಡಲ್ಟ್' ಮನೋಭೂಮಿಕೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ''ನಾನು ಓ.ಕೆ., ನೀವೂ ಓ.ಕೆ.'' ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

C/O. ಶ್ಯಾಮಭಟ್, ಶಂಕರಪುರ, ಮಳಲೂರು ಅಂಚೆ, ತಾ.ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ, ಜಿ.ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 432.

(52 ನೇ ಪುಟದಿಂದ...)

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಂತವಲಯದೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವು ಹೊರಹಾಕುವ ದುರ್ಬಲ ವಿದ್ಯುತ್‌ಕಾಂತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಊತಕ ಚಿತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.

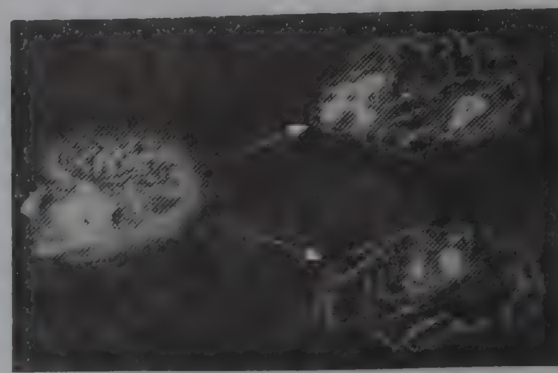
ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳು ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಪ್ರಬಲವಾದ ಕಾಂತವಲಯದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎನ್‌ಎಂಆರ್ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿರುವ ಜಲಜನಕದ ಪರಮಾಣುಗಳು, ಅವುಗಳ ಕೇಂದ್ರಕದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೊಟಾನುಗಳ ಹರಡಿಕೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಂಧಕಗಳನ್ನು ಈ ಸಾಧನವು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅಳತೆಯಿಂದ ಲಭಿಸುವ ದತ್ತಾಂಶ ವನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ದೇಹ ಊತಕದ ಆಕೃತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಅಥವಾ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು ನೀಡುವ ಚಿತ್ರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ದೇಹರಚನೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂಗಭಾಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ನೀಡಲು ಅಸಮರ್ಥ. ಎನ್‌ಎಂಆರ್ ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಹೊಂದಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಈ ಯಂತ್ರ ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಯಾಂತ್ರಿಕ ರಚನೆ ತುಂಬ ಸಂಕೀರ್ಣ.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಈ ಯಂತ್ರದೊಳಗೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗಿಸಿ ಬೇಕೆನಿಸಿದ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಜೀವ ವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೊಡಮಾಡುವುದು ಅದರ ಮತ್ತೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಮೃದು ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಯಂತ್ರವು ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಎರಡೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಾಸಿಟ್ರಾನ್ ಎಮಿಶನ್ ಟೋಮೋಗ್ರಾಫಿ

ವಿಕಿರಣತೆಯ ನ್ಯೂಕ್ಲೈಡ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೋಗ ನಿದಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವು ಹೊರಹಾಕುವ ಗಾಮಾ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಗುರುತಿಸಿ ಅದರ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಡಮಾಡುವ ವಿಕಿರಣ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದು ದೇಹದ ಊತಕಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಜೈವಿಕ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.



ಅಲ್ಪ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಕೇವಲ ಗಾಮಾ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ನ್ಯೂಕ್ಲೈಡ್ ಟೆಕ್ನೀಶಿಯಂ 99 ಎಂ. ನೀಡಿ ಗಾಮಾ ಕ್ಯಾಮರಾದಿಂದ ಪರಿಶೀಲನೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಅಂಗ ಭಾಗದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಸೈಕ್ಲೋಟ್ರಾನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಪಾಸಿಟ್ರಾನ್ ಹೊರಸೂಸುವ ವಿಕಿರಣತೆಯ ನ್ಯೂಕ್ಲೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಪದರೇಖಣ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಸಿಟ್ರಾನ್‌ಗಳು ದೇಹದ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿನ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನುಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದಾಗ ಹೊರಬರುವ ಗಾಮಾ ಕಿರಣಗಳು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ವಿಶೇಷ ಕ್ಯಾಮರಾದಿಂದ ಸೆರೆಹಿಡಿದು ಅದರ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪಾಸಿಟ್ರಾನ್ ಹೊರಸೂಸುವ ಪದರು ಚಿತ್ರಣ (ಪೆಟ್)ನಿಂದ ಮಿದುಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ದೇಹದ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಳತೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಸ್ಥಳಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ರಕ್ತದ ಹರಿವು, ಊತಕಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಥವಾ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನರವಾಹಕಗಳು ಮತ್ತು ರಸದೂತಗಳ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಹರಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಪೆಟ್‌ನಿಂದ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಕ್ಷಕಿರಣ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ದೇಹದ ರಚನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದರೆ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ದೇಹದ ರಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎನ್‌ಎಂಆರ್ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇದು ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ಪೆಟ್ ವಿಧಾನ ಭಾರಿ ವೆಚ್ಚದಾಯಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಹೊರಸೂಸುಗೆ ಸಿಟಿ (ಸಿಂಗಲ್ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಎಮಿಶನ್ ಕಂಪೇಟೆಡ್ ಟೋಮೋಗ್ರಾಫಿ-ಸ್ಪೆಕ್ಟ್) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗಾಮಾ ಕ್ಯಾಮರಾವು ರೋಗಿಯ ಸುತ್ತ 180^0ಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರತಿಮೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಡುವುದು. ಅದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಿದುಳು-ಮನೋರೋಗ ಗಳು, ಹೃದಯದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ದೊರಕಿಸಬಹುದು.

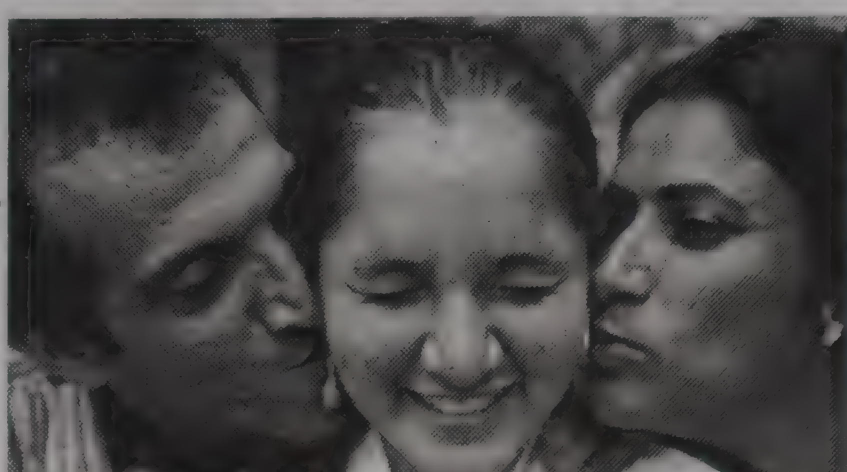


ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಗು ಹೀಗಿರಲಿ...

ರಾಮದಾಸ್ ಭಟ್ ಅವರ ಮಗ ಸ್ಥಳೀಯ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಭಟ್ಟರು ತಮ್ಮ ಮಗನಿಗಾಗಿ ಐದು ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಿನ ಶಾಲೆಯ ಆಡಳಿತದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನ ಏದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮಗು ಯಾವಾಗಲೂ ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಕಳಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅವನನ್ನು ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ' ಕಲಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಂತೆ! ರಾಮದಾಸಭಟ್ಟರು ಕೊಂಚ ಹೊತ್ತು ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮಗನನ್ನು ಇಷ್ಟು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವೂ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಯೂ ತಪ್ಪುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಮತಾ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.100 ಹಾಜರಾತಿ, ನಿಯಮಿತ ಗೃಹಕಾರ್ಯ, ಯೂನಿಫಾರ್ಮ್ ಸ್ವಚ್ಛತೆ- ಮುಂತಾದ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಪುರಸ್ಕೃತಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ತನ್ನ ಈ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸೆಲ್ಲ ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರಿಗೇ ಸಲ್ಲಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ.

ಯುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನದ ಮತ್ತೊಂದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಅನುಭವವೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಮಗು, ಮೊದಲಬಾರಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು. ತಮ್ಮ ಮಗು ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗುವ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯಾಗುವ ಕನಸನ್ನು ಎಲ್ಲ ಹೆತ್ತವರೂ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಕನಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ಶಿಸ್ತು, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಸಂಯಮಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವವರ ಕನಸು ಮಾತ್ರ ನನಸಾಗುತ್ತದೆ.



ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ನರ್ಸರಿ ಶಾಲೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನೇ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಂದಮ್ಮಗಳದೇ ರಾಜ್ಯ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮಗು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಭಾವನೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಹೆತ್ತವರು ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ಅತಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆವರೆಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ತರಗತಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ತೆರೆದು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಭೋಜನದ ನಿಯಮಿತತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ. ಈ ನಿಯಮಿತತೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ವಯಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂಗಿ-ಚಡ್ಡಿಯ ಬಟನ್-ಜಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು,

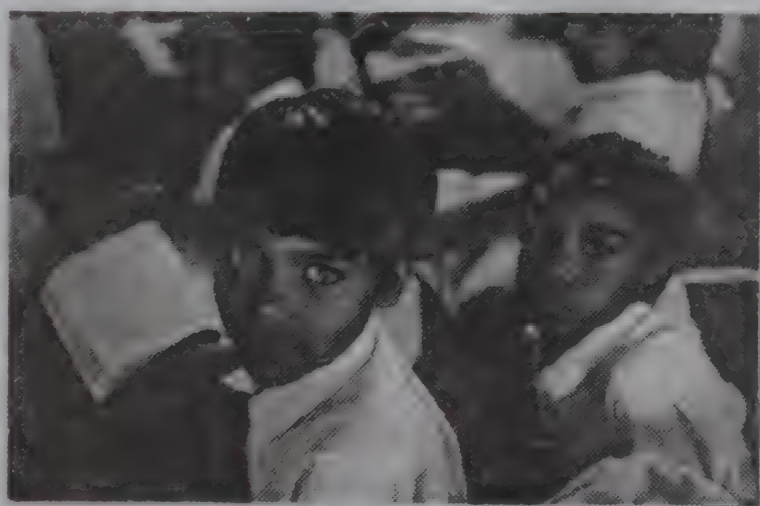
ಹಾಕುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು -ಹಿಡಿಯುವುದು, ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ-ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡುವುದು, ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್‌ನಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು-ಮುಚ್ಚುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಆಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು (ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಬಣ್ಣಗಳು ಹಾಗೂ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳ ಜ್ಞಾನ ಇರಬೇಕು), ಕಥೆ ಕೇಳುವುದು, ಕೇಳಿಸುವುದು, ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹಾಡುವುದು, ತನ್ನ ಹೆಸರು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು, ಮನೆಯ ವಿಳಾಸ, ಫೋನ್ ನಂ... ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

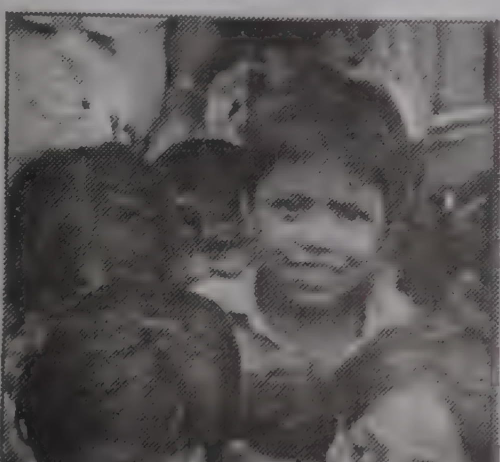


ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಕಸರತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿ ಮಾಡಲೂ ಹೇಳಿ. ಮೂರುವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 3-4 ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳ ಆಕೃತಿಯನ್ನು, ಐದುವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 6-9 ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು.



ಬ್ಲಾಕ್ ಜೋಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು, ಬಣ್ಣ ತುಂಬಲು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖುಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯೂನಿಫಾರ್ಮ್ ಧರಿಸುವಂಥ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಶರ್ಟ್‌ನ ಬಟನ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ರಂಧ್ರಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ. ಪಾದರಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಶೂಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಸ್ಟ್ರ್ಯಾಪ್ ಬದಲು ಮೆದುವಾದ ಸ್ಟ್ರ್ಯಾಪ್‌ಗಳಿರಲಿ. ಸ್ಕೂಲ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನ ಬಟನ್‌ಗಳೂ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಳವಾಗಿರಲಿ.



ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ನಂತರ ಬ್ಯಾಗ್, ಶೂ ಹಾಗೂ ಯೂನಿಫಾರ್ಮ್... ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ-ಸಹಕಾರಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಧ್ಯೆ ವಿರಸ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಜನನ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸದಿಂದಾಗಿ ಮನೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದು, ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಈಡೇರದಿರುವುದು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಬದಲಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಹೆತ್ತವರು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು, ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ, ಜನ್ಮದಿನ, ಆಟಿಕೆ ಮುರಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬನ ಕೀಟಲೆಯಂಥ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಮಗು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಸಹಜತೆ, ವಿವೇಕಪೂರ್ಣ ಸಮಾಧಾನ ಸೂಚಿಸುವ ಗುಣಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಮಧುರ ಸಂಬಂಧವೂ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು, ಅವರಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರೆ, ಅಂಥ ಮಗು ಶಿಕ್ಷಕರ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಅಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವ ಬದಲು ಅವರಿಂದ್ದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳಿತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ವಿಭಿನ್ನ ಮನೋಧರ್ಮದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕ-ಪಾಲಕರ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸುವ ಸಂದೇಶ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಕೂಡಲೇ ಸ್ಪಂದಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೈಗೊಂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನೂ ಅದೇ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಹಾನ್ ಕಟ್ಟಡ, ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ದೊರೆತರೆ ಹೆತ್ತವರ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ■

ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕೆ 16 ಉಪಾಯಗಳು

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವೂ ಒಂದು! ಇದರ ಶಮನಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲಿ 16 ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳುವುದೊಳಿತು.

1. ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಲು ಧೂಮಪಾನವೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಹೇಳಿದಾಗ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಗುಣಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಆ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.
2. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ, ಬಲಗಾಲಿನ ಆಚೆಯ ಬದಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೂರಕ್ಕೆ ಇಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಎಡಗಾಲಿನ ಪಾದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರಲಿ. ಭುಜಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ. 30 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೂರಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮತಲದಲ್ಲಿಡಿ. ಈ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಎಡ ತೊಡೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಅದೇ ಕಾಲಿನ ಮೀನಖಂಡವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆತ್ತಿ. ತೊಡೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈ, ಮೊಣಕಾಲ ಹಿಂದಿನ ನರದ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯತ್ತ ಬಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಈ ಹಗುರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲ ಹಿಂದಿನ ನರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಇದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸ-ಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ.
4. ಬೆನ್ನನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ-ದಮನಿಗಳಿಗೆ ಬಲ ನೀಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಡ್ಯಾಫ್ರಾಮ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನಂತಾಗಬಹುದು. ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯ 'ಡಿಸ್ಕ್' ಮೇಲೆಯೂ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ
5. ನಿಮ್ಮ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೋವು ಇದ್ದರೆ, ಇದರ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸವೆದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ 'ಇನ್ಸೋಲ್'ನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಈ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.
6. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್‌ನಂಥ ಔಷಧಿಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಲಾಭವೂ ಇದೆ. ಊಟದ ನಂತರ 600 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.
7. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಣೆ ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಬಂಧಿಸಿ. ಈಗ ಕೇವಲ ತಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖವೂ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಸಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಚಲನೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
9. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಸದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಸರೆ ನೀಡುವ (ಉದಾ: ಕಟ್ಟಿಗೆಯ) ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ,
10. ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಲು ತಜ್ಞರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ ಹೀಗಿದೆ: ಮೊದಲು ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿ. ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿ, ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ. ಕಾಲುಗಳೂ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ

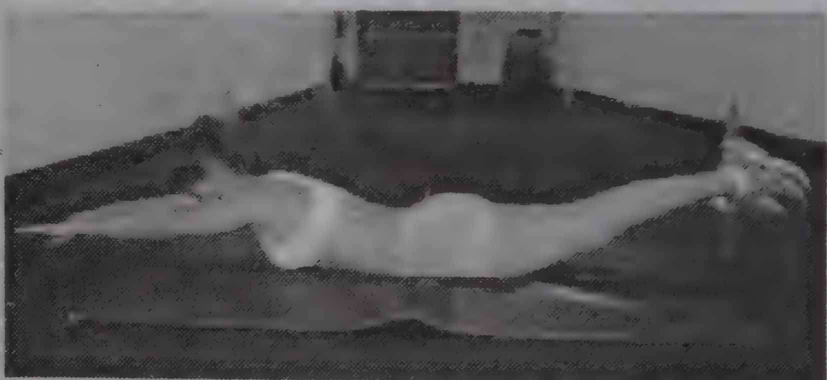


ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದೆ ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೊರಟದ್ದರೆ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಗೆ ಸಮೀಪವಿರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಎಳೆತ ಕನಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ.

11. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ 10 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ. ಕೈಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗಡೆ ತನ್ನಿ. ಹತ್ತು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ಎಡಗಡೆಗೆ ತನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

12. ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಿ. ಈ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆ ತನ್ನಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಬಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿರಲಿ ಹಾಗೂ ನೇರವಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲಿರಲಿ. ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸುತ್ತ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ತಲೆಯತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ಇರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 30-30 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

13. ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ



ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯೂ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಕಠಿಣವೂ ಆಗಿರದ, ಅತ್ಯಂತ ಮೃದುವೂ ಆಗಿರದ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗುವ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿ. ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದೂ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

14. ನಿಮ್ಮ ಕೆಳ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ದವಡೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸರಿಯಾಗಿ ಫಿಟ್ ಆಗುತ್ತವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಎರಡೂ ದವಡೆಗಳು ಗೋಲಾಕಾರ ರೇಖೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇದೂ ಕೂಡ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವವರು ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವಾಗ ಮುಖದ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಕ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಬಿಗಿತಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಕೊರಳಿನ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನಿನವರೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹತ್ತಿರದ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

15. ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಡ-ಬಲ ಕಾಲುಗಳ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆಯಿರಿ. 30 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಭಾಗದತ್ತ ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ. ಬೆನ್ನು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿ.

16. ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲವರೆಗೆ ಮಡಚಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಮತಲವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡುತ್ತ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಭುಜ ಹಾಗೂ ಕತ್ತನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಬಾರಿ 30-30 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಅಲರ್ಜಿ ತಡೆಗೆ ಶ್ವಾನಗಳ ಸ್ನೇಹ !

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷವನ್ನು ನಾಯಿಗಳ ಸಾಂಗತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ ಮುಂದೆ ಎಂದೆಂದೂ ಅವರನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆಕ್ಕಿನ ಜತೆ ಬೆಳೆದರೆ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು-ನಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Immune System)ಯನ್ನು ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾಯಿಗಳು ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ■

ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವ ಪಥ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು

"ನೀವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಲಿಸಿ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ. ಇಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ತಿನ್ನಿ, ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ, ಅವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಡಿ" ಎಂದು ಉಪದೇಶ ನೀಡುತ್ತವೆ ಹಲವಾರು 'ಪಥ್ಯಾನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳು' (Diet books). ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಹಕ ಪರಿಣಿತರು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಅವು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಂಬೋಣ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಇರುವ ಪೋಷಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಥ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಪರಿಣತರು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿವೆ. ಅದು ಸರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪರಿಣಿತರು. ಆದರೆ 'ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್'ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸು ವಂಥ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅವರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ 'ಕೀಟೋಸಿಸ್' ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ, ಪಿತ್ತೋದ್ರೇಕ, ಅಸಹಜ ರುಚಿಸುವಿಕೆ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ರಮಗಳ ಪಾಲನೆಯು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರುಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಣಿತರು. ■

ಹೊರಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮೂಗಿನ ವಿರೂಪತೆ

ಮೂಗಿನ ವಿರೂಪತೆಯಾಗಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೂಗು ಜನ್ಮತಃ ವಿರೂಪತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವಿರುವುದು, ಸೀಳುಮೂಗು, ಸೀಳ್ತುಟಿಯೊಂದಿಗೆ (Cleft lip)ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗು, ಕೆಲವು ಹುಟ್ಟಾಬಂದ ದೋಷಗಳು. ಮೂಗು, ಬೆಳೆಯುವಾಗ ವಿರೂಪತೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆಯಿರುವ ತೆರೆ ಸೊಟ್ಟಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಮೂಗು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಸೊಟ್ಟಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿಗೆ ಏಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದಲೂ ಮೂಗು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮಧ್ಯದ ತೆರೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ, ಕುರುಗಳಾದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಆ ತೆರೆಯ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯ ಭಾಗವು ಸತ್ತು, ಮೂಗಿನ ಕಂಬ ಕುಸಿಯಬಹುದು. ಇದು ಪರಂಗಿ ರೋಗ (ಸಿಫಿಲಿಸ್) ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೂಗಿನ ವಿರೂಪತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲದ) ಮೂಗಿನ ವಿರೂಪತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಂಗಾಂಕುರ ನಾಶವುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೂಗಿನ ವಿರೂಪತೆಯನ್ನು ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ (Rhinoplasty) ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ತಡೆ

ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಜನ್ಮತಃ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು (Atresia). ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ, ಅದರ ದೇಹ ನೀಲಿಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜೀವಕ್ಕೇ ತೊಂದರೆ ತರಬಹುದಾದ ಈ ದೋಷವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಿಡುಬು (ಈಗ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ), ರೈನೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಮ, ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಸೋಂಕು





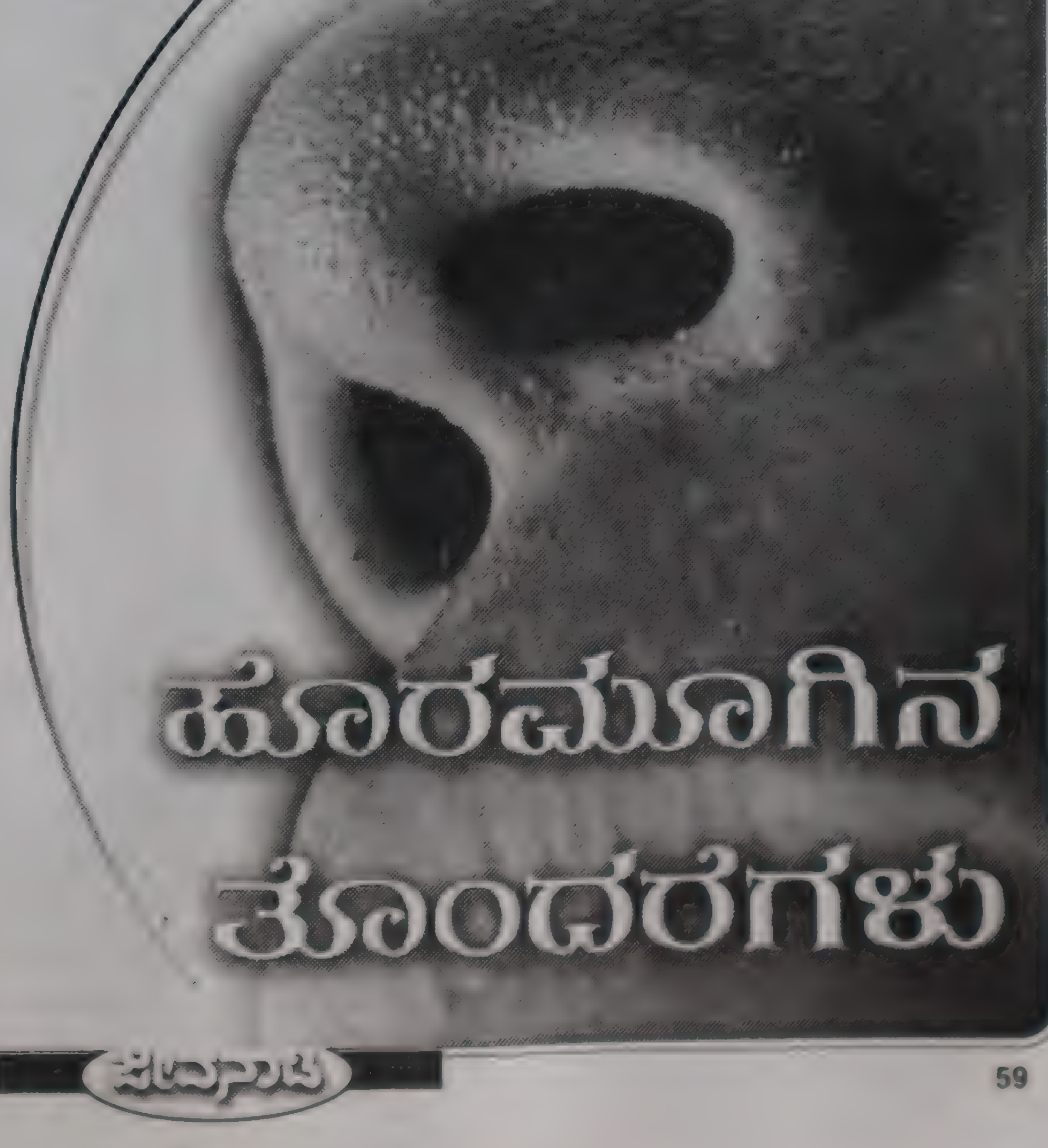
ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿಗೆ ಏಟು ಬೀಳುವುದು

ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತ, ಹೊಡೆದಾಟ ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಏಟು ಬೀಳಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದು, ಆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮೂಗಿನ ಮೂಳೆಗಳು ಸೀಳಬಹುದು. ಮೂಗಿಗೆ ಏಟುಬಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹೊರಮೂಗು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಚರ್ಮವು ಹರಿದಿರಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಮೂಳೆಯು ಸೀಳಿದ್ದರೆ, ಕಟಕಟ ಶಬ್ದ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ, ಊತ ಇಳಿದಾಗ, ಮೂಗಿನ ವಿರೂಪತೆ, ಮೂಳೆಯು ಸೀಳುವಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು; ಮೊದಮೊದಲು ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ; ಇದರಿಂದ ಮಧ್ಯತೆರೆ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡಬಹುದು ಕೂಡ. ಮೂಗಿನೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಏಟು ಬೀಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ, ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲದ ಕುಹರಗಳೂ ಸೀಳಬಹುದು.

ಮೂಗನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಳುವಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕುಹರಗಳ ಕ್ಷ-ಕಿರಣದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೀಳುವಿಕೆಯಾಗಿರುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

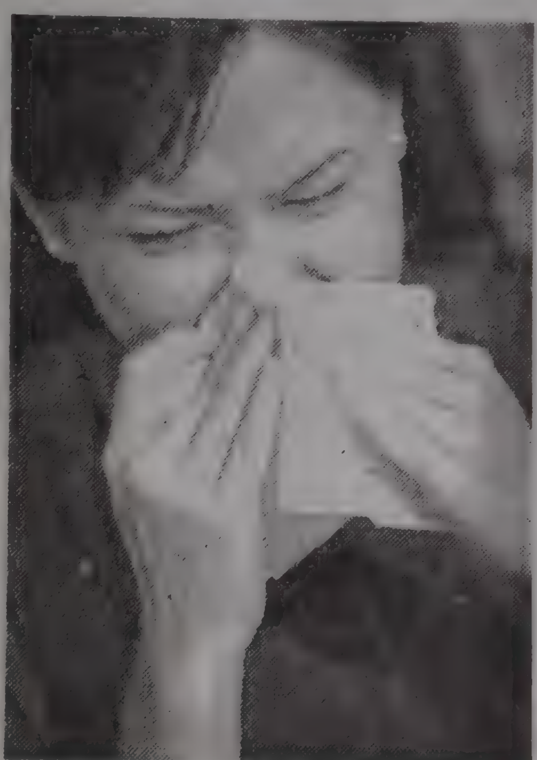
– ಡಾ. ಬಿ. ಆರ್. ಸುಭಾಷ್



ಆಗ, ಊತವಾದ ಮೊದಲೇ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಸೀಳಿರುವ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನಿರೋಧಕ, ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿತ ಇಳಿಯುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಹರಿದಿದ್ದರೆ, ಹೊಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ (Suturing) ಸೀಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಊತ ಇಳಿಯಲು ಬಿಟ್ಟು, ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ, ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ, ಇಕ್ಕಳದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀಳುವಿಕೆಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಾದರೆ, ಮೂಗು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ, ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ

ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ (Furuncle), ಕೂದಲ ಕೂಪದ (Hair fallicle) ಸೋಂಕುರೋಗ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಗನ್ನು ತೀಡುವುದರಿಂದ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಸೋಂಕು ಅಂಟಬಹುದು. ಇದು, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಾಗ ಬಹಳ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯೂಲ್ ಎಂಬ ಮೃದುವಾದ ತೆರೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಉಂಟಾದಾಗ, ಇದಕ್ಕೆ ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯುಲೈಟಿಸ್ (Vestibulities) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದ ರಕ್ತವು, ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ, ಮಿದುಳಿನ ಕೆವರ್‌ನಸ್ ಕುಹರ (ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸೇರಿ ಆಗಿರುವ ಕುಹರ)ಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದರೆ, ಅದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ



ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಮುಖದ ಅಪಾಯ ಸ್ಥಳ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇಂಥ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಯಾದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವುದು, ಹಿಸುಕುವುದು, ಕೀವು ತೆಗೆಯುವುದು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅದು ಮೂಗಿನಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಬಹುದು.

ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ, ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಇಡೀ ಮೂಗಿಗೆ ಹರಡಿ ಆಗುವ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟಿಸ್ (ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಣ ಅಂಗಾಂಶದ ಉರಿತ) ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹರಡಿ, ಕೀವು ಮೊದಲಾದ ಅಪಾಯಕರ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪದೇ ಪದೇ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಕೆವರ್‌ನೆಸ್ ಕುಹರಕ್ಕೆ ಹರಡಿದೆಯೆಂಬ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ, ಒಳಗಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತದೆ. ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿತ ನಿವಾರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ನೋವು, ಉರಿಯೂತಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯಿರುವ ಮುಲಾಮನ್ನೂ ಇದರ ಮೇಲೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಸವರಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಯನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದು, ಹಿಸುಕುವುದು ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕು.

ಎರಿಸಿಪಿಲಾಸ್ (Erysipelas)

ಇದು ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಣ ಅಂಗಾಂಶ ಮತ್ತು ಹಾಲ್ರಸನಾಳಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಸೋಂಕು ಉರಿತ ರೋಗ. ಇದು ಕೆಂಪಾದ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಗಲವಾದ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಕಂಬ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಇಬ್ಬದಿಗಳನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೋವು, ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ ಇರುತ್ತವೆ. ಜೀವನಿರೋಧಕ, ಉರಿತ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಸುಬು

ಹೊರಮೂಗಿನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಸಬಾಗಬಹುದು. ಇದು ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು. ದ್ರವಸೂಸುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಕಲೆಗಳು ಆಗ ತುರಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಮುಲಾಮುಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ



ವಸ್ತುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.

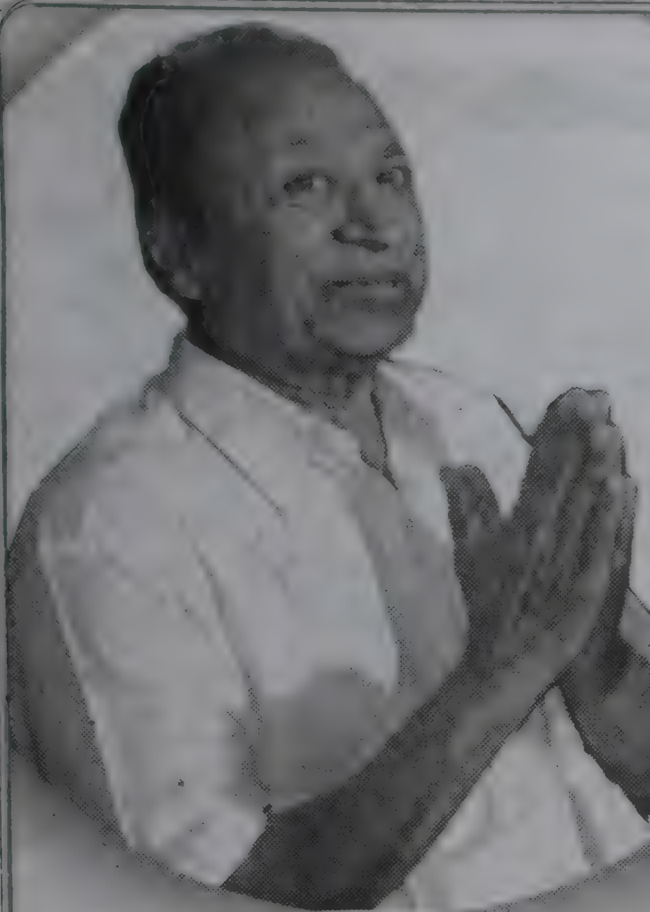
ಡರ್ಮಾಯಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್ (Dermoid cyst)

ಮೆತ್ತಗಿನ ವಸ್ತುವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಊತಕಗಳಿಗೆ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಡರ್ಮಾಯಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಶ ಒಳಸೇರಿ ಈ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೊರಮೂಗಿನಲ್ಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡದೇ, ನೋಡಲು ಇಷ್ಟವಾಗದ ಇವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ರೈನೋಫೋಮ (Rhinophoma)

ಇದನ್ನು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮೂಗು (Potato Nose) ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮದ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಣ ಅಂಗಾಂಶ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ. ಚರ್ಮವು ಒರಟಾಗಿ, ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು, ರೊಸೋಷಿಯ (Rosacea) ಎಂಬ ಮುಖಚರ್ಮ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಕೆನ್ನೆಗಲ್ಲಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರೈನೋಫೋಮ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೋಟದ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.



ಡಾ. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಶ

✍ ಡಾ. ಬಿ. ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

76ರ ಇಳಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿಯೂ 26ರ ಚುರುಕುತನ: ಎಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮನೋಬಲದಿಂದ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ: ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗ್ರಹಿಸುವ ಅವರ ಚಾಣಾಕ್ಷತೆ: ಯೋಗಾಸನ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ಸಾತ್ವಿಕ ನಡೆನುಡಿ.... ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಡಾ। ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಕಂಟಕದಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ', 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಂಪತ್ತು' ಮೊದಲಾದ ಸೂಕ್ತಿಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಪ್ರತಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲೂ, 'ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ, ನಾಡಿನ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗಿನ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುವರೆಂದೂ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನೂ ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ, ಕನ್ನಡಿಗರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಅಪೂರ್ವ ವರ್ತನೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ವರನಟ ಡಾ.ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್.

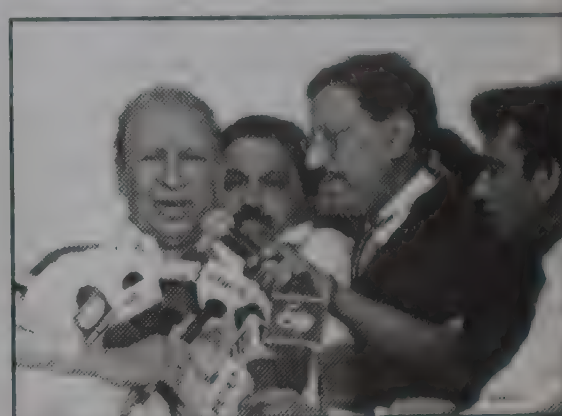
ಡಾ. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ವೈದ್ಯರಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಬದುಕುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರೇ ಅನೇಕ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ!

ಯೌವನದ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುತ್ತಲೇ, ವಿದ್ಯೆ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಾವುದನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳ ದಾಸರಾಗುವವರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಓದು ಓದಿರದಿದ್ದರೂ, ಹಣ, ಕೀರ್ತಿಗಳ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಡಾ.ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಬಹಳ ದೂರ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರ, ನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಸನ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ಸರಳ ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ಜೀವನ, ಕೋಪತಾಪಗಳಿಗೆ ಎಡೆಯಾಗದ ಸೌಮ್ಯ ಮನೋಭಾವ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಗಳಿಂದ ಅವರೊಬ್ಬ ಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಪ್ಪತ್ತಾರರ ಈ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇಪ್ಪತ್ತಾರರ ಚುರುಕುತನ, ಉತ್ಸಾಹಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿವೆ. ನಟನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅವರು ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ರಾಜ್ ಕಾಡುಗಳ್ಳ ವೀರಪ್ಪನ್‌ನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ನೂರೆಂಟು ದಿನಗಳ ಅರಣ್ಯವಾಸದ ನಂತರವೂ ಉತ್ತಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದುದು, ಅರಣ್ಯವಾಸದಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ, ಅವರ ಮೊಣಕಾಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಹಬಲ, ಮನೋಬಲಗಳಿಂದ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದ ಧೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವರು. ಇಂತಹುದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದರ್ಭ ಈಚೆಗೆ ನಡೆಯಿತು.

ಜುಲೈ 17, 2004.

ಎಂದಿನಂತೆ ರಾಜ್ ಸದಾಶಿವನಗರದ ತಮ್ಮ ಬಂಗಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಸಣ್ಣ ಎದೆನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿ, ದೇಹವು ಬಹಳವಾಗಿ ಬೆವರಿತು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವುಳ್ಳ ಅವರು, ತಮ್ಮ ವಿಸ್ತಾರ ಅನುಭವದಿಂದ ಇದೇನೋ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ, ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸಿದರು. ಅವರು ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯಚಿತ್ರ (ಇ.ಸಿ.ಜಿ.)ವನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ, ರಾಜ್ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ರಾಜ್ ಅವರನ್ನು



ನಗರದ ಖ್ಯಾತ 'ವೊಕ್ಹಾರ್ಟ್' ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಾಂ (ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಚಿತ್ರಣ) ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ರಕ್ತನಾಳವೊಂದರಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ, ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿತ್ತು.

ರಾಷ್ಟ್ರ-ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈದ್ಯರ ತಂಡವೇ ರಾಜ್ ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿತು. ಡಾ.ರಂಗನಾಥ ನಾಯಕ್, ಡಾ.ಸುಭಾಷ್‌ಚಂದ್ರ, ಡಾ.ವಿವೇಕ್ ಜವಳಿ, ರಾಜ್ ಅವರ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ರಮಣರಾವ್ ಅಲ್ಲಿದ್ದರು. 2-3 ದಿನಗಳ ಔಷಧೋಪಚಾರದ

ಬಳಿಕ, 'ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ' ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ತಡೆಯಾಗಿರುವ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಲಕರಣೆ ಮತ್ತು ಬಲೂನನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ, ಆ ಬಲೂನನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಾಸ ಅಗಲಗೊಂಡು ಪುನಃ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗತೊಡಗಿತು. ಆ ಬಳಿಕ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಟೆಂಟ್‌ಅನ್ನು ಹಾಕಲಾಯಿತು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ನಿಗಾ ಘಟಕ (ಐ.ಸಿ.ಯು.)ದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ ಅವರು ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಾಗ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಕಾದಿತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ಡಾ.ರಮಣರಾವ್ ಬಂದಾಗ ಅವರ ಬೆಡ್ ಖಾಲಿಯಾಗಿತ್ತು! ರಾಜ್ ಅವರು ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಇತರ ರೋಗಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು! ಅವರು ರೋಗಿಗಳ ಕೈಕುಲುಕಿ, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯರು ಇರುವರೆಂದೂ ಹೇಳಿ ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾರನೆಯ ದಿನವೂ ಅವರು ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು; ತಮಗೆ ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಇರುವುದನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಲೂ ಇಲ್ಲ.

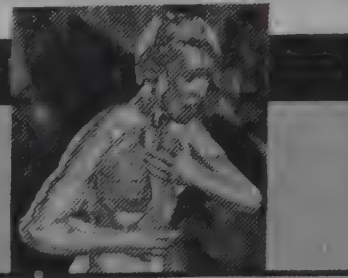
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದು ರಾಜ್ ಅವರು ಮನೆಗೆ ಮರಳುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಕನ್ನಿಂಗ್‌ಹ್ಯಾಮ್ ರಸ್ತೆಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎದುರು, ನೂರಾರು ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಶ್ವೇತ ವಸ್ತ್ರಧಾರಿ, ಎಲ್ಲರ ನೆಚ್ಚಿನ 'ಅಣ್ಣಾವ್ರು' ಅಭಿಮಾನಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಧ್ಯಮದವರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ "ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಾಜಕುಮಾರನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಿರುವರೆಂದರೆ, ನನಗೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳುವ ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲ; ಹಾಗೆಂದು ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದಲ್ಲ! ಇಲ್ಲಿನ ದಾದಿಯರೂ ತುಂಬಾ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹಾರೈಕೆಯಿಂದ ನಾನು ಬದುಕಿ ಉಳಿದಿದ್ದೇನೆ." ಎಂದರು.

ಡಾ.ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಕನ್ನಡಿಗರು ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟರು.

ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ಡಾ.ರಾಜ್ ಅವರ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕಲಿಯಬೇಕಾದುದು ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಗಾಬರಿಯಾಗದೆ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ, ಶಾಂತರೀತಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬರ ಮಾಡಿದುದು. ಇದು ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳೂ ಅನುಸರಿ ಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ದೇಶಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆದುದಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯೇ ದೊಡ್ಡದೆಂದು ಭಾವಿಸದೆ, ಇತರ ರೋಗಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ತುಂಬಿದ್ದು ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಗುಣ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತಂಕಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡದೆ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆ ಅರ್ಧ ವಾಸಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಅವರು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ, ಅನೇಕರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಡಾ.ರಾಜ್ ಅವರು ವೈದ್ಯಸಿಬ್ಬಂದಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ದಾದಿಯರನ್ನೂ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಇಂಥ ಹಿರಿಯ, ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಡಾ.ರಾಜ್, ನೂರ್ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಳಲಿ.

ಹೃದಯಾಘಾತ: ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?



ಹೃದಯಾಘಾತವೆಂದರೇನು?

ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕಿರೀಟ ರಕ್ತನಾಳಗಳೆಂಬ (Coronary arteries) ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಒಳವ್ಯಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುವುದೋ, ಅಲ್ಲಿನ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಸತ್ತು ಅದು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ Myocardial Infarction.

ಇದು ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ?

ಕಿರೀಟಧಮನಿಗಳ ಒಳಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದು ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ, ಆ ಒಳಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿ, ಒಳವ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ, ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗಿ, ರಕ್ತದ ಕಿರುಫಲಕಗಳು (Plateletes) ಅಂಟಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಳವ್ಯಾಸ ತುಂಬಾ ಕಿರಿದಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಬಹುದು?

ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲದ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದುವೆಂದರೆ ಧೂಮಪಾನ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ (Hypertension-High Blood Pressure), ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

ಮುಖ್ಯವಲ್ಲದ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಗಂಡುಲಿಂಗ (ಹೆಂಗಸರ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಅವರನ್ನು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ), ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು 'ಎ' ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (ಅವಿಶ್ರಾಂತತೆ, ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಆತುರತೆ, ಅಶಾಂತತೆ, ತಾಳ್ಮೆರಾಹಿತ್ಯ), ಮೊದಲಾದವುಗಳು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಎದೆನೋವು, ಎಡ ಭುಜ, ಎಡತೋಳುಗಳಿಗೂ ಹರಡುವ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಿನ ಎದೆನೋವು, ಎದೆಬಡಿತದ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವುದು, ದಮ್ಮು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯಲೂಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮುಖ್ಯವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. (Electrocardiogram). ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಚಿತ್ರಣದ ಅಲೆಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ಚಿತ್ರಣ ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಾಂ (Angiogram) ದಿಂದ, ಯಾವ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಡೆಯುಂಟಾದ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಗಲಿಸಲು, ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ (Angioplasty) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಲೂನ್ ಕೆಥೀಟರ್‌ಅನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ಟೆಂಟ್ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತೆರೆದ ಹೃದಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದ ಭಾಗವನ್ನು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ತಡೆಯುಂಟಾದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಿವಾರಣೆ

ಹೃದಯಾಘಾತ, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡದೆ ಆಗುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಪಾಯದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.



ಮೆದೋವೃದ್ಧಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ಹೃದಯರೋಗದಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಮೆದೋವೃದ್ಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೈಚೆಲ್ಲಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಾವೇಕೆ ಸಾರಿ ಹೇಳಬಾರದು?

ಹೃದಯ ರೋಗದಷ್ಟೇ ಮತ್ತೊಂದು ಭಯಾನಕ ರೋಗ ಮೆದೋವೃದ್ಧಿ! ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳತ್ತಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಕ್ರದೃಷ್ಟಿ ಬೀರಿರುವ ಈ ರೋಗ, ಸತತವಾಗಿ ಕೋಕ್ ಹಾಗೂ ಚಾಕಲೇಟ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾರಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಆಯುರ್ವೇದ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸೀತೇ?

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯಶಾಸ್ತ್ರ ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಈ ಭಯಂಕರ ರೋಗದ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದ್ದು, ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಸೊನ್ನೆಯೇ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಟನ್ ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಭೋಜನ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಟ್ ಎಳೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಣಿಸಿ 1/15 ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಕರುಳನ್ನು ಪೋಣಿಸುವವರೆಗಿನ ದ್ರಾವಿಡಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳೂ ಈ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಸುಮಾರು ಒಂದು ಪ್ರತಿಶತ ರೋಗಿಗಳು ಈ ರಾಕ್ಷಸೀ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಅರ್ಧ ಜನರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಶಮನವಾದಂತೆ ನಿಸಿದರೂ ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬಂದು ವಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಬರ್ನ್ ತಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ 15 ಕೆ.ಜಿ. ಮರಳು ತುಂಬಿದ ಕೋಟನ್ನು ಶಂಕಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಧರಿಸಲು ಹೇಳಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸಬೇಕಾಗ ಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ! ಆದರೆ ಕೇವಲ 15 ಅಲ್ಲ, 30-40-50 ಕೆ.ಜಿ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭಾರ ಹೊರುವ ರೋಗಿಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಉಪವಾಸದ ಮಾರ್ಗವೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ವಾಂತಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಂತೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿ ಬಂಧನ, ಪಿತ್ತಾಶಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಹರಳು, ದುರ್ಬಲ ಕರುಳಿನ ಊತ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವ ಕ್ಲಿಪ್‌ನಿಂದ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ವಾಸಾವರೋಧ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಗಂಟು, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಉಪಚಾರವಿದೆ!

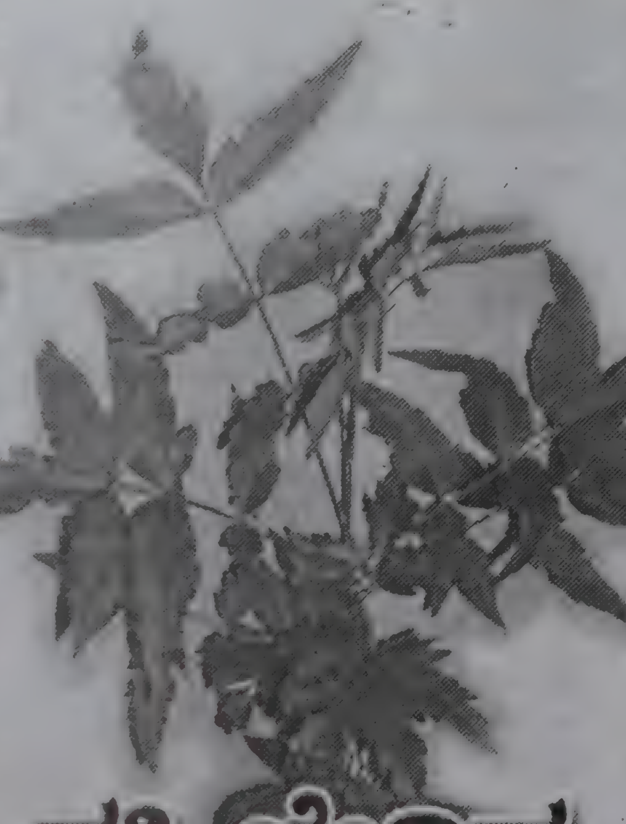
ಈ ಮಹಾಮಾರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಗೋಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಮೆದೋಹರ ಕೆಲವು ಲೋಹಗಳು, ಅಪಾಮಾರ್ಗ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪೇಟೆಂಟ್‌ನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವತಾವಾದದಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಸ್ಥೆ, ಒಂದೇ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲ ರೋಗಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ವಿವರವಾದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬಾರದು? ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸಂಕೋಚವು ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕುಬ್ಜಗೊಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಅಧೀರತೆಯ ಇತಿಹಾಸಕ್ಕೆ ಕೈಮುಗಿದು ಇದನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಬೇಕಾಗಿವೆ ಅಥವಾ ಈಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಚಾರ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ (ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ) ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುವಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಅಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ, ಈ ಮೆದೋವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರೇ?

ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರನ್ನು ಹಕೀಂ, ನಕಲಿ ತಜ್ಞರೆಂದು ಜರೆಯುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪಾಠ ಕಲಿಸಲು ಇದೊಂದು ಸದಾವಕಾಶ.



ಕಹಿ ಬೇವಿನ ಸಿಹಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಬೇವಿನ ಮರ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? 40-50 ಅಡಿ ಎತ್ತರ, ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟವಾದ ಈ ಮರ, 'ನೆರಳುದಾತ'ವೂ ಹೌದು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಟೊಂಗೆಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಟರಿಂದ ಹದಿನೈದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಎಲೆಗಳು ಉದುರಿ, ಹೊಸ ಎಲೆಗಳು ಚಿಗುರುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೀಜವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಅಂಟು (ಗೋಂದು) ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆ, ಬೇರು, ಎಲೆ, ಗೋಂದು, ಹೂವು, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ ಹಾಗೂ ತೈಲ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳು : ಬೇವಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ನಿಂಬ, ಬಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬ, ಗುಜರಾತಿಯಲ್ಲಿ ಲೀಂಬಡೊ, ಪಂಜಾಬಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬ, ಉರ್ದುವಿನಲ್ಲಿ ನೀಮ್, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ವೆಪ್ಪು, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ವೇಪ, ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಆರ್ಯ ವೆಪ್ಪು, ಅರೇಬಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಜಾದ್ ದಖ್ತಿಲ ಹಿಂದ್ ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀಮ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. Margosa ಹಾಗೂ Indian Lilac ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅಜಾದಿ-ರೆಕ್ಟಾ ಇಂಡಿಕಾ (Azadirachta Indica) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬೇವಿನ ಗುಣ-ಧರ್ಮಗಳು: ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಬೇವಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಭಾವಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ-

ನಿಂಬಃ ಶೀತೋ ಲಘುರ್ಗ್ರಾಹೀ ಕಟುಕೋಗ್ನಿವಾತನುತ್।
ಅಹೃದ್ಯಃ ಶ್ರಮತೃಟ್ ಕಾಸ್ ಜ್ವರಾರುಚಿ ಕೃಮಿ ಪ್ರಣತು॥

ಬೇವು ಶೀತ, ಗ್ರಹದೋಷ, ಹುಳಿಯುಕ್ತ ತೇಗುವಿಕೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಅಗ್ನಿ, ವಾತ, ಶ್ರಮ, ತೃಷೆ, ಜ್ವರ, ಅರುಚಿ, ಕ್ರಿಮಿ, ಹುಣ್ಣು, ಕಫ, ವಾಂತಿ, ಚರ್ಮರೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮೇಹದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೇವಿನ ಒಳಗಿನ ತೊಗಟೆ ಶೀತ, ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ತ್ವಚೆಯ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಅಮೃತದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಊತವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು, ತ್ವಚೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು, ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

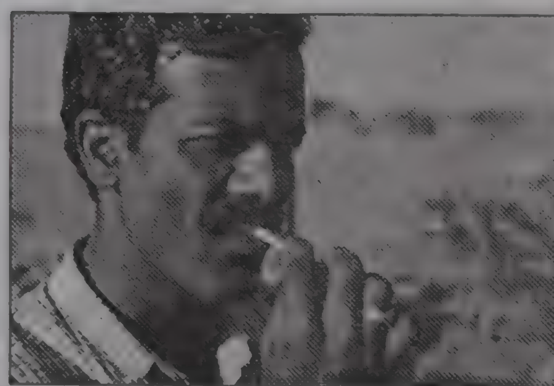
ಬೇವಿನ ತೈಲ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ವಾಸನೆಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಉಷ್ಣ, ವಾತ, ಕ್ರಿಮಿ, ಕುಷ್ಠ ನಿವಾರಕವೂ, ವ್ರಣ ಶೋಧಕವೂ ಹೌದು. ಬೇವಿನ ಇತರೆಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ತತ್ವ: ಬೇವಿನ ಮರದ ರೆಂಬೆ-ಕೊಂಬೆಗಳ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗೊಸಿನ್ (Margosine) ಎಂಬ ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಆವಿಯಾಗುವ ಗುಣವುಳ್ಳ ಈ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.ಆರರಷ್ಟು ಟಾನಿನ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಹೊರ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಟಾನಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಇದ್ದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.31ರವರೆಗೆ ದಟ್ಟ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ, ಕಹಿಯಾದ, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ತೈಲವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.ಎರಡರಷ್ಟು ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಬೇವಿನ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.0.4 ಗಂಧಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ತೈಲದಿಂದ ಕಹಿಯಾದ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬಲ್ಲ ಸೋಡಿಯಂ ಮಾರ್ಗೊಸೇಟ್ ಎಂಬ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ತೈಲ: ಬೇವಿನ ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ತೈಲ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಈ



ತೈಲವನ್ನು ಚರ್ಮರೋಗ, ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಇತರ ತೈಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕುಷ್ಠ, ಮೇಹರೋಗ (ಉಷ್ಣರೋಗ), ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೋಗಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೈಲವನ್ನು ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ಹನಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಾರುಹುಣ್ಣು, ಕೆರತ, ಇಸುಬು, ಕಜ್ಜಿ (Eczema), ಗಜಕರ್ಣ, ವಿಸರ್ಪ, ಆಮವಾತ, ಶೀತಪಿತ್ತ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ

> ಬೇವು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಾವೆಲ್ಲ 'ಕಹಿ' ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಯುಗಾದಿಯ 'ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲ'ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಕಷ್ಟ'ಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಮರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಮಾನವನ 'ಸುಖ'ವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತವೆ!

ಬಳಸಬಹುದು. ಬೇವಿನ ತೈಲದ ಲೇಪನದಿಂದ ಉರಿತ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ, ಆ ತೈಲದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಎಳ್ಳಿನ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ತೈಲದ ಮಾಲಿಷ್ ಜೊತೆಗೆ, ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ಐದಾರು ಹನಿ ಬೇವಿನ ತೈಲವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಲೆ ನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಈ ತೈಲದ ಮಾಲಿಷ್‌ನಿಂದ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇವಿನ ತೈಲದ ನಶ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೇವಿನ ತೈಲದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಲವಣ ಸೋಡಿಯಂ ಅಥವಾ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಮಾರ್ಗೋಸೆಟ್‌ನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತ್ವಚೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಾರ್ಯ ಜೀವಾಣು ವಿರೋಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಜ್ಜಿ (Scabies), ಇಸುಬು (Eczema) ಹಾಗೂ ಹುಣ್ಣು (Pemphigus) ಈ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಬೇವಿನ ತೈಲ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮೇಹರೋಗ (ಉಷ್ಣರೋಗ)ದ ಪ್ರಥಮ ಹಾಗೂ ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ತೈಲದ ಬಳಕೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ತೈಲದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ಔಷಧೀಯ ಬಳಕೆ: ತ್ವಚೆಯ ವಿಕಾರ, ವ್ರಣ, ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಕುಷ್ಠರೋಗದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.





ವ್ರಣ, ಕಜ್ಜಿ, ಕರತ, ಇಸುಬು, ದೂಷಿತ ವ್ರಣ, ಹಳೆಯ ಗಾಯ ಮುಂತಾದ ತ್ವಚೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ನೀರು ಹಿತಕಾರಿ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಹರೋಗ (ಉಷ್ಣ ರೋಗ) ಇದ್ದರೆ ಈ ಎಲೆಯ 200 ಗ್ರಾಂ ರಸವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಊತ ಉಂಟಾಗಿ ಮೂತ್ರದ ಹರಿವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ಅಧಿಕಾಧಿಕ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದಿಂದಲೇ ಬೇವಿನ ರಸ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸೂತಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಶುದ್ಧಗೊಂಡು, ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾಗುವುದು, ಶೌಚ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು, ಜ್ವರ ಬಾರದಿರುವುದು, ಶಿಶು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಾಭಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

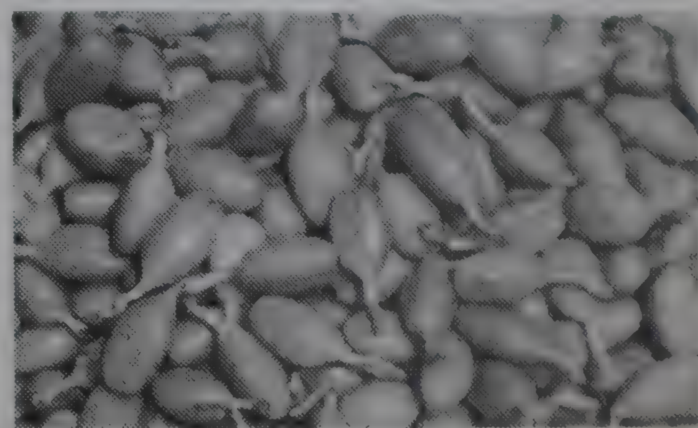
ಸಿಡುಬು ರೋಗ (Small Pox)ದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಗಾಳಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿಡುಬು ರೋಗದ ಕೀಟಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು, ಚಿಕ್ಕ ಗೋಲಿ (ಎರಡು ಗುಲಗಂಜಿಯಷ್ಟು) ಮಾಡಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಿಡುಬು ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ, ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ ಇದ್ದಾಗ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಎಲೆಗಳ ಕಾವು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇವುಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳು

ಮುಖದ ಮೊಡವೆ

ಬೇವಿನ ಮೇಲ್ಪದರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಗಂಧದ ಹಾಗೆ ತಿಕ್ಕಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ತುರಿಕೆ: ಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ



ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಹೇನುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

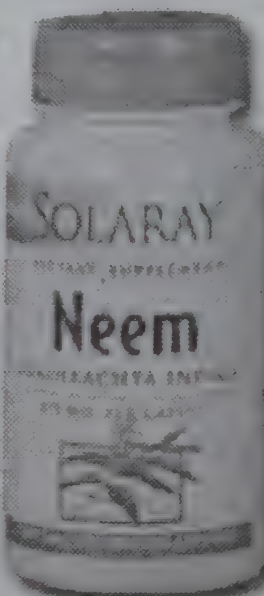
ಆಳವಾದ ಗಾಯ: ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ಆಳವಾದ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ, ಗಾಯದ ಆಳ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕುಷ್ಠ ರೋಗ: ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗಿ ಬೇವಿನ ಮರದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

ಮಲೇರಿಯಾ: ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆ ಎಬ್ಬಿಸುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ದೂರ ಇಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

- ಬೇವಿನ ಕೋಮಲ ಎಲೆಗಳು 25 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಪಟಿಕದ 12 ಗ್ರಾಂ ಭಸ್ಮ ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕರಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಗೋಲಿ ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಒಂದೊಂದು ಗೋಲಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಜ್ವರ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.



ಊತ: ಊದಿಕೊಂಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿತವೂ ಇದ್ದರೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವೂ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ: ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಈ ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಅವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಬಿಳಿ ಕೂದಲಿದ್ದರೆ, ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿ ಶೂಲೆ: ಬೇವಿನ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಔಡಲ ಬೀಜಗಳ ತಿರುಳನ್ನು ಬೇವಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಯೋನಿಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ: ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೆರಡು ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶೌಚ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಡುಬು ರೋಗದ ಕಲೆಗಳು: ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಸಿಡುಬು ರೋಗದ ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸರ್ಪವಿಷ: ಸರ್ಪವಿಷದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಕಹಿ, ಖಾರ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯ ಅನುಭವವಾಗದಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರ್ಪ ಕಡಿದಿದೆ, ವಿಷ ಏರಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆ ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸರ್ಪದ ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

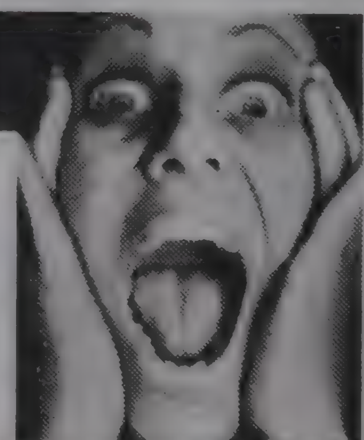
ಪಾಶಾಣದ ವಿಷ: ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾಶಾಣದ ವಿಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕಳೆ: 25 ಗ್ರಾಂ. ಬೇವಿನ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಕರ್ಪೂರ ಬೆರೆಸಿ. ಮೊದಲು ಗಾಯ ವನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಿಂದ, ಅರಳೆಯಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅರಳೆಯನ್ನು ತೈಲದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಗಾಯದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಕೆಲ ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕಳೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೇವುಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳು: ನಿಂಬಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ಸರ್ವರೋಗ ಹರ ರೋಗ, ಕಂಡೂಘ್ನ ಮಹಾಕಷಾಯ, ನಿಂಬಾದಿ ಕ್ವಾಥ, ನಿಂಬಾದಿ ತೈಲ, ನಿಂಬಾರಿಷ್ಟ, ಅರ್ಶೋಹರವಟಿ, ಪಂಚತಿಕ್ತ ಘೃತ ಮುಂತಾದವು.

ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ: ಬೇವಿನ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಔಷಧೀಯ ರೂಪದ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೀಗಿದೆ-ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣ ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗ್ರಾಂ, ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣ ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗ್ರಾಂ, ಒಂದೂವರೆ ಗ್ರಾಂ ಎಲೆಗಳ ರಸ, 10 ಗ್ರಾಂ ಕಷಾಯ (ಕಾಢಾ) 50ರಿಂದ 100 ಗ್ರಾಂ. ಹಾಗೂ ತೈಲ ಐದರಿಂದ 10 ಹನಿ. ■

ಫೋಬಿಯಾಕ್ಕೆ ಭಯವೇ ಮದ್ದು!



ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಭಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನೀರಿನ ಭಯ, ಎತ್ತರದ ಭಯ, ಜೇಡರ ಭಯ, ವೇಗದ ಭಯ - ಹೀಗೆ. ಅವನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಫೋಬಿಯಾಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಫೋಬಿಯಾಗಳು ಕೆಲವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಹಜಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅದಕ್ಕೂ ಮದ್ದುಂಟು. ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಅವರು ಫೋಬಿಯಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡ ಬಲ್ಲರು. ಈ ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುವ ಈ ಮುಖಾಮುಖಿಯನ್ನು ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಟ್ಟಿಗೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ತೊರೆಯುತ್ತಾ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮೊದಲು ರೋಗಿಗೆ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುವುದೂ ಇದೆ. ಅಂತಹ ಔಷಧಿಗಳು ಅವರ ಭಯವನ್ನು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಹೋಗಲು ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯೇ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇಡೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ತಗುಲುವ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಹದಿನಾರು ವಾರಗಳು! ಇಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಫೋಬಿಯಾವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಹೀಗಾಗಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಅವರು ಫೋಬಿಯಾದಿಂದ ನರಳಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಾರ್ಕ್ ಬರಾಡ್ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಇಲಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಭಯ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಆ ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಮೂಲಿ ಫೋಬಿಯಾ ನಿವಾರಣಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸತೊಡಗಿದ ಮಾರ್ಕ್, ಒಂದಷ್ಟು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ತಲ್ಲಣ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧ ನೀಡಿದರು. ಮತ್ತೆ ಉಳಿದವಕ್ಕೆ ತಲ್ಲಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ನಂತರ ಮಾಮೂಲಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಫೋಬಿಯಾ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಮಾರ್ಕ್‌ರ ಮನದಲ್ಲಿದ್ದುದೇನೆಂದರೆ ತಲ್ಲಣ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಇಲಿಗಳು ಆದಷ್ಟು ವೇಗನೆ ಫೋಬಿಯಾವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ನಡೆದಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿರುವುಮುರುವು. ತಲ್ಲಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಯಾವ ಇಲಿಗಳು ಸೇವಿಸಿದ್ದವೋ ಅವು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದವು.

ಅಂದರೆ ಭಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದರೆ ಫೋಬಿಯಾದ ವಿರುದ್ಧ ಆತ/ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂದರೆ ಇಡೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿವೆಯಾದರೂ, ಯಾರೂ ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿಲ್ಲ. ●

ಮನೋಗಾಥೆ

ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ನಾಯರ್‌ಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಏಕೆ?



ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ನಾಯರ್ ಅರವತ್ತೆಂಟರ ವೃದ್ಧ. ಅವನ ಪತ್ನಿ ಕುಟ್ಟಿಯಮ್ಮಳಿಗೆ ಅರವತ್ತೆರಡು ವಯಸ್ಸು. ನಾಯರ್‌ಗೆ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿದ್ದು, ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿ ಕೀವಾಗಿ ಕಾಲು ಕೊಳೆತಿತ್ತು. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದೆಂದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಕಾಲು ಹೋದರೆ ಹೋಗಲಿ, ಜೀವ ಉಳಿಯಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಇವನ ಕಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದರು. ಓಡಾಡಲು ಕೃತಕ ಕಾಲು, ಮತ್ತು ಕೋಲಿನ ಸಹಾಯ ಬೇಕಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದ ನಾಯರ್, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತನಾಗಿ, ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಗನಿಗೆ ಕೊಡಿಸಿದ್ದ. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಾದುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ಹುಡುಕಿ ಮದುವೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದ. ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯರ್ ದಂಪತಿಗಳು, ಮಗ, ಸೊಸೆ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

"ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಕಾರಣ?" ನಾಯರ್ ದಂಪತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಕೇಳಿದೆ.

"ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭೂಪತಿ ಎನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಈಗ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾರಂತೆ. ಅವರೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿದರು" ಎಂದಳು ಕುಟ್ಟಿಯಮ್ಮ

"ನಾನು ಯಾರನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ?"

"ಇವರನ್ನು" ಗಂಡನನ್ನು ತೋರಿಸಿದಳು.

"ಇವರಿಗೆ ಇರುವ ತೊಂದರೆ?"

"ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಊಟ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಸದಾ ಏನೋ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ..."

"ಯಾರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?"

"ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ. ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ. ಅವನು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಏನೂ ಅನ್ನದವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನ ಮೇಲೂ ರೇಗುತ್ತಾರೆ."

"ಕೋಪವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ?"

"ಅದೇ ರೇಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ರೀತಿ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಅಥವಾ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಿ, ನಿನ್ನೆ ಈ ರೀತಿಯಾದಾಗ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯಷ್ಟು ಬುಗುಟಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಅವನ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಬುಗುಟನ್ನು ಹುಡುಕಲನುವಾದಳು.

"ಏ, ಸುಮ್ಮನಿರು?" ಎಂದು ನಾಯರ್ ನನ್ನ ಮುಂದೇ ಪತ್ನಿ ಮೇಲೆ ರೇಗಿದ. ಆದರೂ ಆಕೆ ಸುಮ್ಮನಿರದೆ ಊತವನ್ನು ನನಗೆ ತೋರಿಸಿದಳು.

"ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದಿರಿ. ದೇಹದ ತೂಕ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ?"

"ಹ್ಞೂ ಆಗಿದೆ."

"ಇದು ಎಷ್ಟು ದಿನದಿಂದ ಇದೆ?"

"ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷವಾಯಿತು."

"ಮತ್ತೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ತನಕ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೀರಿ?"

"ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಭೂಪತಿ ಹೇಳಿದ ನಂತರ ತಿಳಿಯಿತು. ಬಂದೆವು" ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವಳಂತೆ ಆಕೆ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

"ಈಗ ನೀವು ಹೇಳಿ ನಾಯರ್, ನಿಮಗೆ ರೇಗಲು ಕಾರಣ?"

"ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ" ಅಂದ.

"ಸುಮ್ಮನೆ ಯಾರು ರೇಗುತ್ತಾರೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ. ನೀವು ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಮಾಡದೆ ಹೇಳಿದರೆತಾನೇ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?"

"ಹೇಳು" ಮಡದಿಯೂ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಳು.

"ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಎಡಗಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವೆ. ಕೃತಕ ಕಾಲಿದ್ದರೂ ಓಡಾಡಲು ಯಾರ ಸಹಾಯವಾದರೂ ಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಬದಲು ನಾನೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಿತ್ತು" ಅವನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕಂಡೆ.

"ನೀವು ಉಳಿಯಬೇಕೆಂದೇ ತಾನೇ ಕಾಲನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತೆಗೆದಿದ್ದು?"

"ಹೌದು."

"ಮತ್ತೆ....?"

"ನನ್ನಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ."

"ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ, ಮಗ, ಸೊಸೆಗೆ ಬೇಕು."

"ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಬೇಕಿಲ್ಲ."

"ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?"

"ಇವರದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಿಡುಕಿನ ಸ್ವಭಾವ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಬಲು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು. ತಾವು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಬೇಕೆಂಬ ಹಠ. ಈಗ ಅವೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯಾ? ಇವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ" ಪತಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಪತ್ನಿ ಹೇಳಿದಳು.

"ಇವರು ಹೇಳುವದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ?" ಕೇಳಿದೆ.

"ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಗನಿಗೆ ಕೊಡಿಸಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ಈಗ ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ."

"ಯಾಕೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು? ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿಸಿದಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಆ ಕೆಲಸ ವಾಯಿತು. ನೀವು ಸರಿಯಾದುದನ್ನೇ ಮಾಡಿರುವಿರಲ್ಲ?"

"ಅದು ಸರಿ. ಆದರೆ ಅವನು ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ."

"ಅಂದರೆ ಹೇಗೆ?"

"ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಆಗುವ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ."

ಈಗ ನನಗೆ ಅರಿವಾಗತೊಡಗಿತು. ಇವರ ಸಂಸಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಆದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಾಯರ್‌ನಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಬಂದಿದೆ. ಇವನಲ್ಲಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಂದವೇ.

"ಆಯಿತು. ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದಿರಿ. ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ" ಎಂದೆ.

"ಅವನ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಕಾರಣರು. ಅವನನ್ನು ಓದಿಸಿ, ದೊಡ್ಡವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಉದ್ಯೋಗವನ್ನೂ ಕೊಡಿಸಿದೆವು. ಮದುವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನೆಂದು ಅತಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದೆವು. ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದು ಕೊಡಿಸಿದ್ದೆವು."

"ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲವೇ ನಾಯರ್? ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತರೆ ಆಗದು. ಅವರನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡುವುದೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ತಾನೇ?"

"ನಾನು ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ಅದೇ ಮಾಡಿದ್ದೀನಲ್ಲ?"

"ಸರಿ, ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನೀವೂ ಮಾಡಿದ್ದೀರಲ್ಲವೆ?"

"ಹೌದು."

"ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದೇನಿದೆ?"

"ಮನಸ್ಸು ನೊಂದಾಗ ಈ ಯೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ."

"ಅದೇ ನಾನು ಕೇಳುವುದು. ಮನಸ್ಸು ನೋಯಲು ಕಾರಣವೇನು?"

"ಅವನು ಮುಂಚೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ. ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಸರಿಯಿಲ್ಲ."

"ಅಂದರೆ?"

"ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ."

"ಇವರಂತೂ ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಇವರ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಹೇಗೆ ಸಾರ್?" ಕುಟ್ಟಿಯಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದಳು.

"ಅವನಿಗೆ ಯಾಕೆ ಮಾಡಿದಿರಿ ನಾಯರ್?" ಕೇಳಿದೆ.

"ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ ಅಂತ."

"ಈಗ ಅವರು ಸುಖವಾಗಿಲ್ಲವೆ?"

"ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಸುಖವಾಗಿಲ್ಲ."

"ನಾನು ಅನ್ನಿ, ನಾವು ಅಲ್ಲ. ನಾನಂತೂ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇನೆ" ಅಂದಳು ಅವನ ಪತ್ನಿ.

"ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ ಎಂದಾಯಿತು."

"..."

"ನೀವು ಸುಖದಿಂದ ಇರದಿರಲು ಕಾರಣ?"

"ಸೊಸೆ ನಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ."

"ಕೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಕೇಳಬೇಡದುದನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ" ಅಂದಳು ಕುಟ್ಟಿಯಮ್ಮ.

"ನಾಯರ್, ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೂ ನೀವು ಬೆಲೆ ಕೊಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆ ಅವಳ ಪಾಲಕರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ಅವಳ ಸಹೋದರ ಸಹೋದರಿಯರ ಜೊತೆ ಬೆಳೆದು, ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಇರಬೇಕಾಯಿತು. ಪೂರ್ತಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ವಾತಾವರಣ, ವಿಭಿನ್ನವಾದ ದಿನಚರಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹಳೆಯ ಕಾಲದವರಾದಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದವಳಾದಳು. ಈ ಅಂತರವನ್ನು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದೇ ಸರಿ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಬೇಡ. ಆಕೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದೂ ಸರಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಆಕೆ ಗೌರವಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಆಕೆಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾರದು ಸರಿ, ಯಾರದು ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಾವ ರೀತಿ ನೀವು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರ ಎಂಬುದು"

ಸರಿಯೆಂಬಂತೆ ನಾಯರ್ ತಲೆದೂಗಿದ.

ನಾನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ "ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಏಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊಂಚ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮಗೇ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಯೇ?"

"ಮಗ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೊಸೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಮಗನೂ ಹೆಂಡತಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ."

"ಹೌದು. ಅವನು ಕೇಳಲೇಬೇಕಲ್ಲ. ಅವನೂ ಅವಳ ಮಾತು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು? ಮಗನಿಗೆ ನೀವೂ ಬೇಕು, ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಬೇಕಲ್ಲವೆ?"

"ಹೌದು?"

"ಅವರು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸುಖವಾಗಿರುವುದೇ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಲ್ಲವೆ? ಅವರು ಹಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹಠದಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ದೂರವಾಗುವ ಸಂಭವ ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವೇ?"

"ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ."

"ಮತ್ತೆ? ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೇನು ಬೇಕು? ಎರಡು ಊಟ, ಇರಲು ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ತೊಡಲು ಬಟ್ಟೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ಅವರು ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆ?"

"ಕೊಡುತ್ತಾರೆ."

"ಅವರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಾನಿಲ್ಲವೆ? ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಪಾಪ, ಸೊಸೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯವಳೆ. ಮಾವ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಅವಳು ದುಃಖದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಮಗ ಇವರ ಔಷಧದ ಖರ್ಚೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸೊಸೆ ಬಡಿಸಿದರೆ ಇವರು ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಸಾಕಾಗಿ ಅವಳೂ ಈಗ ಬಡಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ" ಅಂದಳು ಕುಟ್ಟಿಯಮ್ಮ ಮಗ ಮತ್ತು ಸೊಸೆ ಪರವಹಿಸಿ.

"ಯಾಕೆ? ಸೊಸೆ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ?"

"ಮಾತೆಲ್ಲಿ ಬಂತು? ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ರೀತಿ ಗೋಡೆಗೆ ಅಥವಾ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಲೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ" ಅಂದಳು ಕುಟ್ಟಿಯಮ್ಮ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ.

"ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಹಾಗೆ?" ನಾನು ನಗುತ್ತಾ ಕೇಳಿದೆ. ಕುಟ್ಟಿಯಮ್ಮ ನಗುತ್ತಾ ಹೌದೆಂದಳು.

"ನಾಯರ್, ನೀವು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರು. ಸೊಸೆ ಚಿಕ್ಕವಳು. ಆಕೆ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಅವಳನ್ನು ಬೈದು ಹೇಳುವ, ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ. ಅವಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದೂ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅನುಭವವಾದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ."

"....."

"ನಿಮಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗವಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆತರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದೆ.

ಅವನು ಒಪ್ಪಿದ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಔಷಧಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟೆ.

ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳು ನಂತರ ನಾಯರ್ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ. ಈ ಸಾರಿ ಅವನನ್ನು ಕರೆತಂದವಳು ಕುಟ್ಟಿಯಮ್ಮನಲ್ಲ; ಅವನ ಸೊಸೆ!

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 017.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ

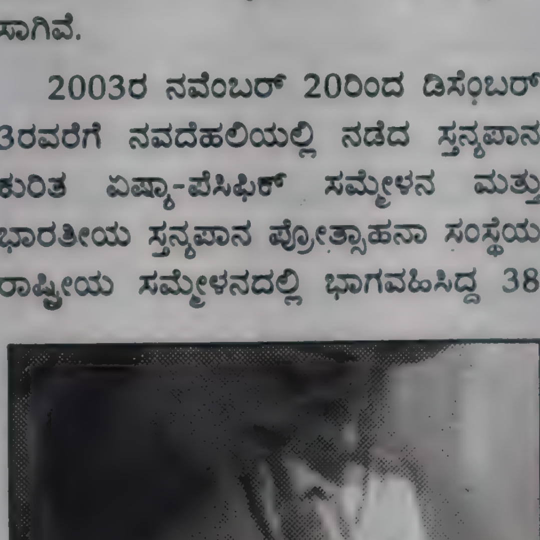


ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಆಗಸ್ಟ್ 1ರಿಂದ7ರವರೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಗಸ್ಟ್ 1ನ್ನು ವಿಶ್ವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ದಿನ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ವಿಶ್ವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ದಿನದ ಘೋಷಣೆ-ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸದೃಢ, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಏಕೈಕ ಸುವರ್ಣ ಮಾಧ್ಯಮ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ. ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ಘೋಷಣೆ -ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ-ಜಾಗತೀಕರಣಗೊಂಡಿರುವ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 2002ರಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ 'ಹಸುಗೂಸು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ಉಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಬಡತನ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸರಕಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅಡೆತಡೆ ಒಡ್ಡುತ್ತಿವೆ. ಕಾರಣ, ಶಿಶುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಂತಹ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯದತ್ತ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡದೇ ಇರುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಆರ್ಥಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಯೋಜನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ' ಎಂದು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸರ್ಕಾರದ 10ನೇ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ (2003-07) ದೇಶದ ಶಿಶುಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಿಶು ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಈಗಿರುವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೇ. 40ರಿಂದ 80ಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದು, ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವವರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೇ.15ರಿಂದ 50ಕ್ಕೂ, ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರವೂ 'ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಈಗಿನ ಶೇ.33.5ರಿಂದ 75ಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಾಗಿವೆ.

2003ರ ನವೆಂಬರ್ 20ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 3ರವರೆಗೆ ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಕುರಿತ ಏಷ್ಯಾ-ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಸಮ್ಮೇಳನ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ 38



✍ ಸುಧಾ.ಆರ್

ದೇಶಗಳ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಶಿಶು ಹಾಗೂ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಕುರಿತ ದೆಹಲಿ ಘೋಷಣೆಗೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ -ಕುಟುಂಬ/ಸಮಾಜ,ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಈ ಮೂರು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆಯ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಿ ಶಿಶುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತರಬೇತಿ, ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.

ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಬಿಡಿಸಿ, ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನೋ, ಡಬ್ಬಿಯ ಆಹಾರವನ್ನೋ ನೀಡುವವರು, ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೂ ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಧಾವಿಸುವ ಉದ್ಯೋಗ ನಿರತರು, ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡಲು ಆಗದೇ ಇರುವವರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ ಎರಡನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಜ್ಞರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಮಹತ್ವ ಸಾರಲು ಈ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಜಾಲ (BPNI) ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಹತ್ತಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ BPNI-Bulletin ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನೂ ಹೊರತರಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಹತ್ತಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು, ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳು, ವೀಡಿಯೋ ಸಿ.ಡಿ.ಗಳು, ಪೋಸ್ಟರುಗಳು, ಮಾಹಿತಿ ಕರಪತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಲಾಭಗಳು

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಎದೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಮಿಳಿತವಾಗಿವೆ. ಇದು ಸೂಕ್ತ ಉಷ್ಣತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿದ್ಧರೂಪದಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ

ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ದೊರೆಯುವ ಅಮೃತ. ಶಿಶುಗಳ ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನೂರಾರು ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಒಳಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಮ್ (ಗಿಣ್ಣುಹಾಲು) ಎಂಬ ಜೀವದಾಯಿ ಅಂಶವು ಮಗುವನ್ನು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಈ ಗಿಣ್ಣಿನ ಹಾಲನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬಾರದು.

ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅತಿ ಸರಳ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಹೂಡಿಕೆಯೆಂದರೆ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಹುಟ್ಟಿದ ಘಳಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಎದೆ ಹಾಲೂಡಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 15 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಬಹುದು. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಕಾಯ್ದೆಗಳೇ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕುವರೆ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸೂತಿ ಸೌಕರ್ಯ ರಜೆ ಇದೆ. ಅದಾದ ನಂತರವೂ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ 15 ತಿಂಗಳಾಗುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಎರಡು ಅವಧಿಗಳ ಕಾಲ (45 x 2 = 90 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ) ಬಿಡುವು ಪಡೆದು ಮಗುವನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲು, ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು, ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. (ಪ್ರಸೂತಿ ಸೌಕರ್ಯ ಅಧಿನಿಯಮ, 1961).



ಲ್ಯುಕಿಮಿಯಾ, ಲಿಂಫೀಮಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಲರ್ಜಿ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಮಧುಮೇಹ, ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟ ಡಬ್ಬಿಯ ಶಿಶುಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನವೇ ಇದಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಮೊದಲು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಸದಾ ಒಂದೆಡೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಅದು ಹಾಲು ಬೇಕೆಂದು ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಕನಿಷ್ಠ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.
- ಶಿಶು ಹಾಲಿನ ಪರ್ಯಾಯಗಳ ಅಧಿನಿಯಮ, 1992 ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟ ಡಬ್ಬಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಕೂಡದು. ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟ ಶಿಶು ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟ ಶಿಶು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾಡುವ ಅಬ್ಬರದ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಕಿವಿಗೊಡದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ, ಅದೂ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಹುರಿದ ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು, ಪೋಷಕ ಪುಡಿ ಮೊದಲಾದ ಸರಳ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಮೆದುವಾಗಿ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು.
- ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿಗಳು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಸಂಘ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಕುರಿತು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೆಮಿನಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವೇ ಪರಮೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು, ಮಿಡ್‌ವೈಫ್‌ಗಳು, ದಾದಿಯರು, ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ತಾಯಂದಿರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಕಂದ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುವವರೆಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎದೆಗವಚಿಕೊಂಡೇ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ನಡುವೆ ಗಾಢ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆದು ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸುವಂತೆ, ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಡುನಡುವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶುಚಿ-ರುಚಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಲಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಜೊತೆಗೆ, ಹಾಗೂ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಬಯಸುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಈ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೇಂದ್ರ ಜಾಲ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ರಾಜ್ಯಜಾಲಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

Dr. Arun Gupta
Breastfeeding Promotion Network of India-(BPNI),
BP-33, Pitampura, Delhi-110 088.

Dr. Shobha Banapurmath
Breastfeeding Promotion Network of India-(BPNI)-Karnataka Branch, 390, 8th Main, P.J.Extension,
Davanagere-577 002.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:
ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಸಹಾಯಕರು,
ಸರ್ಕಾರಿ ಕಲಾ ಕಾಲೇಜು, ಬಿ.ಡಿ.ರಸ್ತೆ,
ಚಿತ್ರದುರ್ಗ-577 501.

ಮನೆಯಂಗಳದ ಮೂಲಿಕೆ

ಗರಿಕೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇದೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಕಳೆಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ತುಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಇದು ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಡಲಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೇರೆ ಬೆಳೆಯಷ್ಟೇ ಬೆಲೆಯಿದೆ. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಅದು ಯಾವುದೇ ಶುಭ ಕಾರ್ಯವಿರಲಿ, ಪೂಜೆಯಿರಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸಸ್ಯವೊಂದು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಆರತಿ ಮಾಡುವುದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಬಂದಿರುವ ವಾಡಿಕೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ಅದು ಇರಲೇಬೇಕು. ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ ಅದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. 'ಸೈನೊಡಾನ್ ಡ್ಯಾಕ್ಟಿಲಾನ್' ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು. ಕುಟುಂಬ-ಪೊಯೇಸಿ.

ರೈತನ ಬೆಳೆಯ ಪಾಲಿಗೆ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು. ಬೆಳೆಗೆ ಹಾಕುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿ, ಬೆಳೆಗಿಂತಲೂ ಬೇಗ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಅದು ಕಳೆಯೆಂದೇ ತುಚ್ಛ ಭಾವನೆ.

ಗರಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗಿಡದ ಕಾಂಡವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ತೆವಳಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಂಡದ ಗೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರುಗಳು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಕಾಂಡಗಳು ಚಿಗುರುತ್ತವೆ. ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ನೀಳಾಕಾರದ ಎಲೆಗಳು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಂಡದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಗೊನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಗರಿಕೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳು:

1. ಗರಿಕೆ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ರಸವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
2. ಒಂದು ಹಿಡಿ ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಾಲು ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಇಂಗಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಮತ್ತು ತಾಟಿಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ - ಸಂಜೆ ಕೆಲವು ದಿವಸ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ 14 ದಿವಸ ಮಾಡಿದರೆ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಯುತ್ತದೆ.
3. ಗರಿಕೆಯ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಈ ರಸ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲ ಪಾಕವನ್ನಾಗಲಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಗರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ನವೆ, ದದ್ದು ಮತ್ತು ಕುರು ಇರುವ ಕಡೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
5. ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು 7ರಿಂದ 14 ಮಿ.ಲೀ. ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿಯಂತೆ ಕೆಲವು ದಿವಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಗರಿಕೆ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ದಿವ್ಯೌಷಧಿ ಸಸ್ಯ ಎನ್ನಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ನಾನು 39 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. 15ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಆಗಿದೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಅಥವಾ ಅಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಮುಟ್ಟಿನವರೆಗೆ ನನಗೆ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅದರಿಂದ ಉರಿ, ಕಡಿತ, ವಾಸನೆಗಳಿಲ್ಲ. 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಳಿರುವಾಗಿನಿಂದಲೂ ಕಫದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಆವಳಿಗೀಗ 21 ವರ್ಷ. ಇದು ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಗುಣ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಆವಳಿಗೂ ದಯವಿಟ್ಟು ಔಷಧಿ ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

● ಬಹಳ ಜನ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಎಂದು ಗಾಭರಿಬೀಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ, ವಾಸನೆ, ಕಡಿತ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯುಂಟು. ಹಾಗೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆಂದಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸೋಂಕಿದೆ ಎಂದಾಗ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸೋಂಕಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಸೋಂಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಆಗಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಯೋನಿಸ್ರವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಇರುವ ತೊಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗುವಂಥದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗದಿರಬಹುದು. ತೊಂದರೆಯೆನಿಸಿದಾಗ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಮುಬೀನ್, ಉಡುಪಿ

■ ನನಗೀಗ 23 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹತೂಕ ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ತುಂಬಾ ಸಪೂರವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಎದುರಿಗೆ ನಡೆದಾಡಲೂ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. 15 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹದ ನಂತರವೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?

● ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಸಪೂರವಾಗಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಬೇಗ ಸ್ಖಲನವಾದರೂ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಆ ತೊಂದರೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಅಬ್ದುಲ್ ರಜಾಕ್, ಶಿರೂರು

■ ನನಗೀಗ 23 ವರ್ಷ. ತೂಕ 54 ಕೆ.ಜಿ., ಎತ್ತರ 4.5 ಅಡಿ. ನಾನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. Height grow ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, 'ಅದು ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಔಷಧಿ, ಸೇವಿಸಬಹುದು' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು? ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮಗಿನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇರದು. ಆದರೆ ಎತ್ತರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕ ಬಿಡಿ.

ಕೆ. ನಿತೀಶ್, ಕಡೂರು

■ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 17 ವರ್ಷ. ನೋಡಲು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದಾನೆ. ಮೊದಲು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ 3 ಬಾರಿ ಮಲಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗಲೂ 1-2 ಬಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದ್ದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಕಾಲೇಜ್‌ಗೆ ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಅದೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ರಜೆ ಇದ್ದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ 'ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಅವನ ಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದೇ? ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಗುಲ್ಕನ್ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ?

● ಈ ರೀತಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಒಂದು ಆತಂಕದ ಬೇನೆಯ ಪರಿಣಾಮ. ಇದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯೇನೂ ಹಾಳಾಗದು. ಗುಲ್ಕನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ-ತಿನ್ನಿಸಿ ಪರವಾಯಿಲ್ಲ.

ಎಸ್.ಎಚ್. ರಾಠೋಡ, ಬಿಜಾಪುರ

■ ನಮಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಈಗ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಬೇಕೆನಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ಬೇಕೆಬೇಡವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ. 'ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಒಂದೇ ಮಗು ಸಾಕು' ಎನ್ನುವುದು ಈಗಿನ ಮಂತ್ರ. ಎರಡಕ್ಕೂ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದಾಗ ಸರಿಯಾದ ವಿವೇಚನೆ ಮುಖ್ಯ. ಬೇಕೇಬೇಕೆನ್ನುವುದಾದರೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗರ್ಭನಾಳವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಖಾತ್ರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಕರಬಸನಗೌಡ ಬಿಷ್ಟನಗೌಡ್ರ, ಕಬ್ಬೂರು (ಹಾವೇರಿ)

■ ವಯಸ್ಸು 45, ನಾನು 13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ನರರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೇತ್ರತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದರು. ನರರೋಗ ತಜ್ಞರೂ ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಇ.ಇ.ಜಿ. ಎಲ್ಲ ಮಾಡಿ 'ನಾರ್ಮಲ್' ಎಂದಿದ್ದರು.ಆದರೂ ತಲೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಕಿವಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಟ ತಟ ಹೊಡೆದಂತಾಗಿ ನಂತರ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ 'ಗಾರ್ಡಿನಲ್ 60 ಎಂ.ಜಿ.' ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಈಗ ತಲೆಸುತ್ತು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಲೆಹೊಡೆತ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೂ ಇತ್ತು. ಈಗ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೂ

ಇದೆ. ಇದೊಂದು ಅನುವಂಶೀಯ ರೋಗವೇ ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೆ ?

- ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ವಿವರಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯೇನೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಎಂ.ಜಿ. ಫಿರಂಗಿ, ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿ

- ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ವಯಸ್ಸು 60. 1977 ರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಳು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಔಷಧಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯಿತು. ಸಾಕಷ್ಟು ECTನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಅವಳ ತೂಕ 82 ಕೆ.ಜಿ. ಎತ್ತರ 5.2. ಈಗ ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಮೊದಲು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದವಳು ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಸದ್ಯ ಅವಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು

(1) Anxit-1mg 1-0-0

(2) Ridazine 25mg 1-0-1

(3) Saratena 25 mg 0-0-1

ಈಗ ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಾಗಲೂ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ನೋವು ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಲೆ, ಉಪಹಾರ ಗಜ್ಜರಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಅವಳ ತೂಕ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲಾ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ?

- tab. Ridazine ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. Tab. PARKIN 2 Mg. ಮಾತ್ರೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಬಿಡದೆ ಕೊಡಿ.

ಹೆಸರು, ಊರುಬೇಡ

- ನಾನು 35 ವರ್ಷದ, ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಹಿಂದೆ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದೀಚೆಗೆ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ನಿಂತಿದೆ. ಆದರೆ ಮೊಳಕೆಯ ಆಕಾರ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರವೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಭಯವಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.

- ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಅಥವಾ ಪೈಲ್ಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣ. ಹತ್ತಿರದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ನವೀನ್, ಊರು ಬೇಡ

- ನಾನು 19 ವರ್ಷದ ಯುವಕ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮರದಿಂದ ಬಿದ್ದು ಗುಪ್ತಾಂಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಯಗಳಾಗಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಗಾಯ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಗುಪ್ತಾಂಗದ ನಿಮಿರುವ ಭಾಗದ ಗಾಯ ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಗುಪ್ತಾಂಗವು ನಿಮಿರಿದಾಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವ ಗಾಯ ಒಡೆದು ಪುನಃ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರದೇ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಔಷಧವಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅದರ ಹೆಸರು, ಬೆಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಸಿ.

- ನಿಮಿರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳುಂಟು ನಿಜ. ಆದರೆ ಗಾಯ ಹೇಗಿದೆ? ಹೊಲಿಗೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ? ಸೋಂಕಿದೆಯೇ? ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ರಾಂಪಾಲ್, ಶಹಾಪುರ

- ವಯಸ್ಸು 43, ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಬೆವರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಕೈಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಚುಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದ ಅನುಭವ ವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ 2-3 ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬಂದಿರುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ತಂಪುಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಎರಡು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣದಾದವು. ಈಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಆಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.

- ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆ ನರೂಲೆ ಇರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತೆಗೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರೇ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಕಾಣುವುದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬೀದರ್

- ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 22. ಕಳೆದ ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರಿಂದ 'ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ'ವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೀರ್ಯವೂ ನೀರಿನಂತೆ ತೆಳುವಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಅಥವಾ ವೀರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಲು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಧೂಮಪಾನ ಈ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿರಿ.

- ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ- ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವೂ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವೀರ್ಯ ತೆಳುವಾಗುವುದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ ಚಟ ಬಿಡುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದಕ್ಕೆ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮುಖ್ಯ.

ಮಂಜುಳಾ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

- ನಾನು 35 ವರ್ಷದ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆ. 12 ಮತ್ತು 10 ವರ್ಷದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಉರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಉರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳ ಸೀಳುವಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಇಡೀ ಪಾದವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಹಾಗೆ ಶೂಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಪಾದ ಸೀಳುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉರಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ರಬ್ಬರ್ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಮೊಡವೆಗಳ ತೊಂದರೆಯೂ ಇದೆ. ದೇಹ ಉಷ್ಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯದಾಗಿದ್ದರೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ? ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಹಾಗೂ 12 ವರ್ಷದ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

- ನೀವೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಕಾಲನ್ನು ಶೂಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಸೀಳುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಪ್ಪಲಿಯಿಂದ ಒತ್ತು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಸೀಳುವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸೀಳುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ರಾತ್ರಿ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜೆಲ್ಲಿಯಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೆದುಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಒರಟಾದಷ್ಟೂ ಸೀಳುವಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಬಿಳಿಕೂದಲು ಕಾಣಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಆಹಾರ, ಆತಂಕ, ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕತೆ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಎಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುರೇಶ, ಹಾರೂಗೇರಿ

- ವಯಸ್ಸು 20. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತಲು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಸೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದಿವೆ. ಇವು ಯಾವ ರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಇರಬಹುದು? ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಇದೆಯೆ? ನನ್ನ ಎತ್ತರ ಐದು ಅಡಿ. ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇದೆ. ನನ್ನ

ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ (21 ವಯಸ್ಸು) ಔಷಧದಿಂದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಸೆಂ.ಮೀ. ಬೆಳೆದಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೂ ಈ ಔಷಧ ಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವಿದೆ.

- ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕು. ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಗೆಳೆಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಔಷಧಿಯ ವಿವರವನ್ನು ಅವರಿಂದಲೇ ನೀವು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಲಲಿತಮ್ಮ ಹೆಚ್, ತುಮಕೂರು

- ■ ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರ ವಯಸ್ಸು 65, ಅವರಿಗೆ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಇದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಮಂಡಿನೋವಿನಿಂದಲೂ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದೆ. ನಂತರ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮತ್ತೆ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ವೈದ್ಯರು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. 'ಕೀಲು ತಜ್ಞರಿಗೆ' ತೋರಿಸಿ, ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತೆಗೆಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವರದಿ ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸುಮಾರು 6-7 ತಿಂಗಳಿಂದ ಮಂಡಿಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಪಟಪಟ ಒಡೆತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕೀಲುತಜ್ಞರು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ನಿಂತು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಓಡಾಟದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

- ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವ ಕೀಲುತೊಂದರೆಗೆ ಕೀಲು-ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರನ್ನೇ ಕಾಣಿ. ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡೀತೇ ನೋಡಿ! ಕೀಲಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಔಷಧಿಗಳುಂಟು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೇರೆ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಬಳ್ಳಾರಿ

- ■ 25 ವರ್ಷದ ಯುವಕ. ಸುಮಾರು 3-4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ನಾನು ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವದವನಾದ್ದರಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ರೋಗದ ಹೆಸರು Gynaeco-mastia ಎಂದಿತ್ತು. ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಎಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೆ ನನಗೂ ಮೊಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗಾಗದು. ಜಾಸ್ತಿ ಗಾತ್ರ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸುರೂಪಿಕ ತಜ್ಞರು ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲರು.

ಶ್ರೀಧರ, ಅಂಕೋಲಾ

- ■ ವಯಸ್ಸು 24. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಎದೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮಣಿಪಾಲ, ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಆದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ 'ಹೃದಯಹರಣ ಜಿರಕಾದ್ಯಾರಿಷ್ಠ ಅರ್ಬುನಾರಿಷ್ಠ' ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾಕರವಟಿ ಮಾತ್ರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. E.C.G. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಎದೆಯ ಎಡಬದಿ ನೋಯುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

- ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬೇನೆ ಸಾಧ್ಯ. FEBROMYOSITIS ಎಂಬ ತೊಂದರೆಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಹತ್ತಿರದ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

- ■ ವಯಸ್ಸು 25. ನನಗೆ 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ಯಾವುದಾದರೂ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ನೀರಿನಂಥ ದ್ರವರೂಪದ ಎಣ್ಣೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

- ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗದು. ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ದ್ರವ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬರುವಂಥದ್ದು. ಅದರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ಖಲನವಾಗಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಎರಡರಿಂದಲೂ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಎಂ.ಎಂ. ಬಿ., ಬೆಳಗಾವಿ

- ■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 29, ವಿಚ್ಛೇದಿತ ಮಹಿಳೆ. ನಾನು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ 3-4 ಬಾರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಶಿಶ್ನದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸವತೆ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಲಂಗಿಯಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ನನಗೆ ದಿನಾಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಪ್ರತಿದಿನ ಸಿಂಬಳದಂತಿರುವ ದ್ರವ ನನ್ನ ನಿಕ್ಕರಿಗೆ ಹತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆಯಾ ಅಥವಾ ನಾನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ತಿಳಿಸಿ.

- ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಸವತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿಯಿಂದ ಯೋನಿಯುರಿಯೂತ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಧ್ಯ. ಬೆರಳು, ಇಲ್ಲವೇ ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ. ನಿಕ್ಕರಿಗೆ ಹತ್ತಿರುವ ದ್ರವ ಯೋನಿಸ್ರವಿಕೆ. ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದರಿಂದೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯ ವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.
- ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.



ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ.ಬಿ.ಎನ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ 38 ವರ್ಷ. ನಾನು ಆತಂಕ, ದುಗುಡಕ್ಕೆ ಖ್ಯಾತ ನರಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ. ಅವರು ಮೂರು ವಾರ Zolipex 0.25 (1-0-1) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರು. ಪುನಃ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ. ಕೆಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ನಂತರ ಅನುಮಾನ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮೂರು ರೀತಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು (1-1-0; 1-0-1; 0-0-1). ಒಂದು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಮತ್ತು ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ. ನಂತರದ ದಿನದಿಂದ Zolipex 0.25 ನ್ನು 1-0-1 ರಂತೆ ಈಗ 2 ವಾರದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ದೃಢತೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆ? ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನಮಗೆ ಮನೋರೋಗದ ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದಾದರೂ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ಆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಾನು ಮಾಡಿಸಿ ಖಚಿತವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವೆನು.

● Zolipex ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು DAXID (50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ) ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ, ವಾರಕ್ಕೆ ಅರ್ಧದಂತೆ Zolipex ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದು ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕೇವಲ ಮಾತ್ರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದುಗುಡಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ ದುಗುಡ ಅಥವಾ ಕಾತುರತೆ ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗ (Anxiety). ಇದು ಖಚಿತ. ಮತ್ತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಬಿ.ಎಸ್.ಎಚ್., ಗದಗ

■ ನಾನು ಬಿ.ಎ. ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ (2003-04) ಓದುವಾಗ ಭಾರತೀಯ ಸೇನೆಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದೆ. ಇದರಿಂದ 2003-04ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ವರ್ಷ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದಿರುವೆ. ಹಿಂದಿನ ಎರಡೂ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ (ಶೇ. 71 ಮತ್ತು 73) ಪಡೆದಿದ್ದು ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಶೇ. 80 ಅಂಕಗಳಿಸುವ ಆಸೆ ಆದರೆ ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಓದಿದ್ದೂ ಈಗ ನೆನಪಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾದರೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಯ ನನ್ನನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆರ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಎ.ಸಿ.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ಆಸೆಯೂ ನನಗಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ A.C.C.ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯೆ, ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಖಂಡಿತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಇದರ ಹಿಂದಿನ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುಗರ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಿದೆ, ಓದಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಈಗ 20 ವರ್ಷ. ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ರಿಪೀಟ್ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಪಿಯುಸಿವರೆಗೆ ಅವನು ಜಾಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದ. ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಗಳಿಸಿದ ಅಂಕಗಳು ಶೇ. 90.

ಈಗ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಓದಲು ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಏನೇನೋ ಕಾರಣ ಹೇಳ್ತಾನೆ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ (ಕಾಲೇಜ್ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಅಲ್ಲ) ಸೀನಿಯರ್ ಹುಡುಗರು ಏನೇನೋ ಮಿಸ್‌ಗೈಡ್ ಮಾಡಿದರು. ಕಾಲೇಜ್ ಚೇಂಜ್ ಮಾಡ್ದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೀಗಾಯ್ತು ಅಂತಾನೆ. ಬೇರೆಯವರ ಮಾತನ್ನು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಾನೆ.

ಓದಲು ಕುಳಿತರೆ ಬರೀ ಹಳೇ ನೆನಪು, ಬೇರೆಯವರು ತನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದರು ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾನಂತೆ. ಕಾಲೇಜ್ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಠ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡ್ತಾನಂತೆ. ಹಾಗಂತ ಅವನೇ ಹೇಳ್ತಾನೆ!

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೇ ನಿದ್ದೆಯ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದ (ಕಾಲೇಜ್‌ನಲ್ಲೂ ಕೂಡ). ಮುಂದೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡ ಎಂದುಬಿಟ್ಟ. ದೇಹ ಎಲ್ಲಾ ಮುರಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತೆ ಎನ್ನತೊಡಗಿದ. ಈಗ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಯೋಚನಾ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಹೊರಬಂದಿಲ್ಲ. ಓದುವಾಗ ಇನ್ನೂ ಯೋಚನೆಗಳು ಕೊರೆಯುತ್ತವಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಓದಿದ್ದು ಅರ್ಥ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

1. ಈಗ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯವಾದ್ದರಿಂದ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರ ಇರುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿ ಓದಲು ಕುಳಿತಾಗ ಕೆಲವು ಪುಟಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲನೆಯ ಪುಟಕ್ಕೇ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಪುಟಗಟ್ಟಲೆ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನೆನಪು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಬೇಗ ಕೋಪಗೊಂಡು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆ (ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಈಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ)
3. ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಗಳಂತೆ ಶೇ. 80ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂಬ ಆಸೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುವಷ್ಟೂ ಓದಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ 'ತನಗೆ ಯಾರು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೋ ಅವರೂ ಹೀಗೆ ಆಗಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.
4. ಕೆಲವು ಸಲ ಬೇರೆಯವರ ಮಾತು-ಕತೆ ಹೇಳುತ್ತ ಖುಷಿಪಡುತ್ತಾನೆ. ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬನೇ ಚೆಸ್ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ. ಈಗ ಅದೂ ಬೋರ್ ಅಂತೆ.
5. ಧರ್ಮ, ದೇವರು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೆ ಆಸ್ತಿಕ .ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನಾಸ್ತಿಕ.
6. ಊಟ ತಿಂಡಿ, ನಿದ್ದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಾವುದೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಬೇಡದ ವಿಚಾರಗಳೇ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ತನ್ನ ಮುಖ, ಕಣ್ಣು ಯಾಕೋ ಕಳಾಹೀನವಾಗಿದೆ. ಯಾರೋ ತನ್ನನ್ನು ಒಂಥರಾ ನೋಡಿದರು, ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿಸಿದರು ಅಂತ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ಕೊರಗುತ್ತಾನೆ.

ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರಮೆ ತೊಲಗಿ, ತನ್ನ ಓದು; ಏಳ್ಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಂತಾಗಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಮಗನಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕರೋಗಕ್ಕೆ ಭ್ರಾಂತುರೋಗ (Para noid schizo phrenia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ ARIP 15 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಿ. ■

ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಕೆ.ವಿ.ಹೊಸಳ್ಳಿ

Oligozoospermia ಮತ್ತು Azoospermia ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ? ಇವು ಜನನಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಆಗುತ್ತವೆಯೇ ಅಥವಾ ಅನಂತರ ಆಗುತ್ತವೆಯೇ? ಇವು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಆಗುತ್ತವೆಯೇ? ಇವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

■ Azoospermia - ಏಝೂಸ್ಪರ್ಮಿಯ ಎಂದರೆ, ಗಂಡಸಿನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು (Sperms) ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಆಲಿಗೋಝೂಸ್ಪರ್ಮಿಯಾ (Oligozoospermia) ಎಂದರೆ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು (ಒಂದು ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ 20 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುವುದು. ಒಂದು ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ 20-60 ಮಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುವುದು ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣ.) ಇವು ಉಂಟಾಗಲು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ವೃಷಣಗಳು (Testes) ದೇಹದ ಹೊರಗಿರದೆ, ದೇಹದ ಒಳಗಿದ್ದರೆ ಅವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿನ ಜನನವಾಗುವ ಮೊದಲು, ಅಂದರೆ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ವೃಷಣಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗಿದ್ದು ಜನನವಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದೇಹದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣ ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ, ವೃಷಣಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗಿದ್ದರೆ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದೇ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನಲ್ಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅವನ್ನು ಇಳಿಸಬೇಕು.

ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್ (ವೃಷಣ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಫೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ವೇರಿಕೋಸೀಲ್ (ವೃಷಣಗಳ ಅಭಿಧಮನಿಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಬಿಗಿಯಾದ ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ವೃಷಣಗಳ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಗದಗಟ್ಟು ಉಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ವೃಷಣದುರಿತದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಉಂಟಾಗುವ ಇತರ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಕೃಶವಾಗಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಇವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಥೈರಾಯಿಡ್, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಮೊದಲಾದ ಅಂತಃಸ್ರಾವಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಮತ್ತಿತರ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕ್ಲಿನಿಫೆಲ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಎಂಬ ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕಾಯ ವಸ್ತುಗಳು ಉಂಟಾದರೆ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು: ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು, ಬೊಜ್ಜಿದ್ದರೆ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು, ಬಿಗಿಯಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸದಿರುವುದು, ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ, ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ತಣ್ಣೀರುಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಮ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗಬಹುದು. ಜೀವಸತ್ವ ಇ, ಸಿ, ಬಿ$_{12}$, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೃಷಣ ದುರ್ಬಲತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕ್ಲೋಮಿಫಿನ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್, ಮಾನವ ಕೋರಿಯಾನಿಕ್ ಗೊನ್ಯಾಡೋಟ್ರೋಫಿನ್, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಮೊದಲಾದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹಾನುಸಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುವ ಆಲಿಗೋ/ಏಝೂಸ್ಪರ್ಮಿಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅನೇಕ ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣಾಲಯಗಳಿವೆ (Infertility Clinics). ಜನರು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅನಂತ. ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ, ರಾಯಚೂರು

ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಶಿರಶಿಲ ಗಿಡದ ಕಾಯಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ವಾಸಿ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

■ ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಅಥವಾ ನಾಟಿ ಔಷಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಾದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಉತ್ತರಿಸಲಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇಳಿದ್ದು, ಓದಿದ್ದು ಅದರಂತೆ ದಿಢೀರನೆ ನಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಮಾತನ್ನೂ, ಢೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರ ಮಾತನ್ನೂ ನಂಬಬೇಡಿ. ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದೀತು. ■

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅವಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಸೌಹಾರ್ದ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ®
'ಆರೋಗ್ಯ: ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಬಕ್ಕತಲೆಗೆ ಕೂದಲು: ಮುತ್ತುಗದೆಲೆಯ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ದಿನಾಲೂ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾದರೆ: ಈರುಳ್ಳಿ ಬೀಜವನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತೀರಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ: ಎಕ್ಕೆ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ತ್ರಿಫಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಷ್ಟಾಂಶ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೋಸಿ ಒಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರ್ಧತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ 41 ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಡಾ.ಮಹಾಂತೇಶ್ ಪಾಟೀಲ್, ವಿಶ್ವರೂಪ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಸೊನ್ನ-ಅಂಚೆ,
ಜೇವರ್ಗಿ ತಾ, ಗುಲಬರ್ಗಾ-585 310.

ಪಿತ್ತ (ಅಜೀರ್ಣ): ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ತೊಲ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಶೀತ: ತಲೆಶೂಲೆ, ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುನೋವು: ತುಳಸಿಯ ಐದಾರು ದಳಗಳನ್ನು ನೋವಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ರವಿಕಾಂತ ಎಂ.ಕೆ., ನಂ.39, 1ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಜನತಾ ಕಾಲೋನಿ, ಮರಳೂರು,
ತುಮಕೂರು-572 105.

ಅಜೀರ್ಣದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ವಾಂತಿ: ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಲೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಸುವಿನ ನೊರೆ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತಕ್ಷಣ ಸೇವಿಸಿ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ: ಸುಮಾರು 30 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ತುಂಬಿ 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ನಂತರ ಆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಅಂಬಿಕಾ ವೆಂಕಟ್ರಮಣ ಹೆಗಡೆ ಹಣಗಾರ, ಅಂಚೆ-ಜಾನ್ಮನೆ, ತಾ. ಶಿರಸಿ,
ಜಿ.ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ.

ತಲೆಹೊಟ್ಟು: ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕರಿಬೇವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ.

ಜಂತುಹುಳು: ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ ಸೇವಿಸಿ.

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ: ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆ: ನೇರಳೆ ಎಲೆ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿ.

ವಾತಜ್ವರ: 12 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಧನಿಯಾ, ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಮಲೇರಿಯಾ: ಬಿಲ್ವದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಗೀತಾ ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್, ಅಂಚೆ: ಸೋಮಪುರ, ತಾ: ಕೊರಟಗೆರೆ, ಜಿ: ತುಮಕೂರು.

ಋತುಚಕ್ರದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು: ಮಾವಿನಚಕ್ಕೆ ಎರಡು ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಎರಡು ಎಸಳು ಕೇಸರಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ: ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಶುಂಠಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮದ ಕಪ್ಪು ಹೋಗಲು: ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಹಾಲು ಹಾಕದ ಒಂದು ಕಪ್ ಚಹಾ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ತಲೆಹೊಟ್ಟು: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರ ಹಾಕಿ ಹಚ್ಚಿ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ಐದಾರು ದಳ ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ: ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಾಂಡವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿದರೆ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ರೇಖಾ ಆರ್. ಸದಾರಾಧ್ಯಮಠ, D/o.ಆರ್.ಎಮ್.ಸದಾರಾಧ್ಯಮಠ,
ದುಂದೂರಚಾಳ, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಅಂಚೆ: ಬ್ಯಾಡಗಿ, ಜಿ.ಹಾವೇರಿ-581 106.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು: ಪ್ರತಿದಿನ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮುಖದ ಕಲೆ: ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ.

ಕಪ್ಪಗಿನ ಮುಖ: ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು: ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಲಗುವಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ವಿ.ಮುರಳೀಧರ, S/o.ಬಿ.ವೆಂಕಟೇಶಪ್ಪ, ಚಿಕ್ಕೊಂಡಹಳ್ಳಿ, ತಾ.ಹೊಸಕೋಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾ.ಜಿ.-562 122.

ಮಾತೆಯೀಗ ಮಗಳ ಗೆಳತಿ



ಹುಡುಗಿಯರು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ದಾಟಿ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಕೋಲಾಹಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಕುತೂಹಲಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನ ವಿಕೃತಿಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮತಿಭ್ರಮಣೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಪುತ್ರಿಯ ಮೇಲೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೇ ಹೊರತು ಪತ್ತೇದಾರಿಕೆಯಲ್ಲ.

ಕಾಲಮಾನಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದಂತೆ ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಪಕ್ವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಸದ್ಯದ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಅಂಧಾನುಕರಣೆ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಅಶ್ಲೀಲ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಶ್ಲೀಲ ಸಿನೆಮಾಗಳೇ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ಈಗಂತೂ 11-12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರೊಸ್ಟೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಬೇಗ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆಗ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ, ಸಂಕೋಚ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಧುರ್ಯ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು, ಮಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಗೆಳತಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಶರೀರದ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದು ತಾಯಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪುತ್ರಿಯ ಸ್ವಭಾವ, ಆಸಕ್ತಿ, ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರಾರಿಗೂ ಅಲ್ಲ.

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯು ಮಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಆರಂಭ, ವಕ್ಷಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ನಿತಂಬಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದ ಮಾತೃತ್ವದ ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದು ತಾಯಿಯ ಪರಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವಿಷಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯಲು ವಿವಾಹದ ವಯಸ್ಸು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಂಧನಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವಿವಾಹ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತರಾದ ನಂತರ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ, ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇವು ತಮ್ಮ ಪುತ್ರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಂದಿರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಿಶೋರಿಯರು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳ ಪುಸ್ತಕ ಓದಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿರಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ-ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ತರಿಸುವುದೊಳಿತು.

> **ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಇಂದಿನ ಕಿಶೋರಿಯರ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ. ಐಷಾರಾಮಿ ವಸ್ತುಗಳು ಕಿಶೋರಿಯರನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಮಗಳ ಬಾಳು ಹಸನಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.**

ಇಂದು ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಶಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗಳು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿ ಸಹೋದರ, ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ ಇರದಂತೆ, ಪರಸ್ಪರ ತಮಾಷೆ ಮಾಡದಂತೆ, ಕೈ-ಕೈ ಹಿಡಿದು ತಿರುಗಾಡದಂತೆ, ಯಾವುದೋ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಾಯಿ ಆದವಳು ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ (ಕಾಮವಾಸನೆಯ) ವಿಚಾರಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಇದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಯುಗ. ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿ, ಪಾರದರ್ಶಕ ಹಾಗೂ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಮದೃಷ್ಟಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರೇ ತಮ್ಮ ಪುತ್ರಿಯರ ವೇಷ-ಭೂಷಣಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಬೇಕು.

ಮಾತು-ಮಾತಿಗೆ ಕಿಶೋರಿ ಮಗಳನ್ನು ಸಂದೇಹದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು, ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಛಲದ, ಒರಟು ಸ್ವಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯು ಅವಳ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಅವಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ■



ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ

ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸುವ ಔಷಧಿ ಇನ್ನೂ ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಳ್ಳದಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ರೋಗಿ ಅಸಹನೀಯ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೂಗಾಟ-ಚೀರಾಟದ ನಂತರ ರೋಗಿ ಎಚ್ಚರತಪ್ಪಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವಿನಿಂದ ರೋಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೊನೆಯುಸಿರೂ ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಗಿಯ ಕಿರುಚಾಟ, ನೋವುಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಹಲವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ವಿಫಲವೂ ಆಗುತ್ತಿದ್ದವು.

ಆದರೆ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಅಂದರೆ ಅನಸ್ಥೀಸಿಯಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯಾದ ನಂತರ, ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯಿತು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಕೂಗಾಟ- ಚೀರಾಟಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡಲಾಯಿತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀರು ಕುಡಿದಷ್ಟೇ ಸುಲಭವೆನಿಸಿತು. ಇಂದು ರೋಗಿಯ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಕಿತ್ತು, ಇತರರ ಅಂಗವನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ 'ಮೃತ್ಯು'ವಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಿದೆ.

ಆದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ವಿಡಂಬನೆಯೇ ಸರಿ. ಇಂಥ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಅರಿವಳಿಕೆ (ಅನೇಸ್ಥೀಸಿಯಾ) ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಮಯದ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವೀ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರ ಸೇವೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ತನಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವುದು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ ನಂತರವೇ! ವೈದ್ಯರಿಗೂ ರೋಗಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ 'ಆಪರೇಶನ್ ಸಕ್ಸಸ್!'.

ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಪಾತ್ರ



ಇಂದಿನ ಉನ್ನತ ತಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕರು ಅರಿವಳಿಕೆ ಎಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಗೆ ಕ್ಲೊರೊಫಾರ್ಮ್ ಈಥರ್‌ನ ವಾಸನೆ ಕುಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಸರ್ಜನ್‌ರೊಂದಿಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ, ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ನಾಡಿಯ ಗತಿ, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಬಹು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ರೋಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸಲು ಸರ್ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಈ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿ ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರ ವಿಶೇಷ ಪಾತ್ರ

- ▲ ರೋಗಿಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹಾಗೂ ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.
- ▲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇದು ಸಕಾಲ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಕಾಲವಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲ ಮುಂದೂಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು, ರೋಗಿಗಳು ಅನೇಕ ಸಂಭಾವ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ▲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಕರ್ತವ್ಯವೂ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದು ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರದ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರವೇನು?

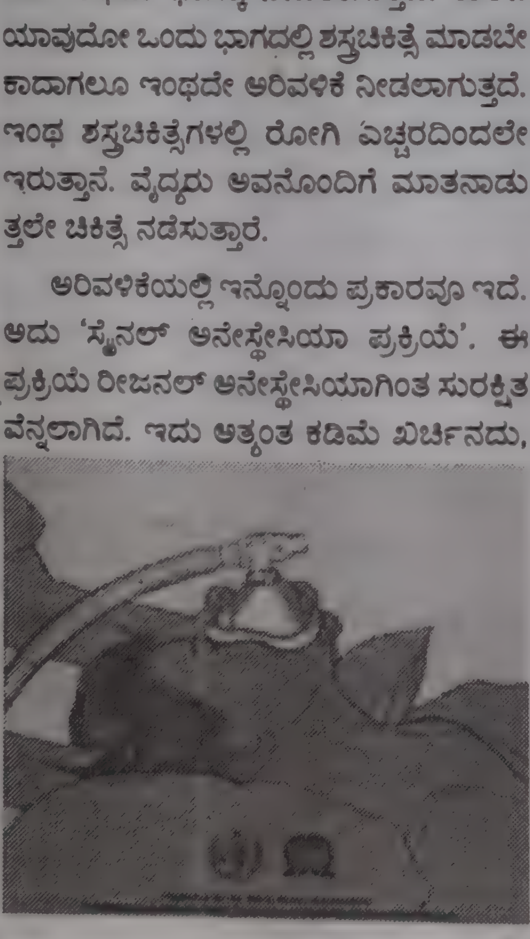
ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರದ್ದಾಗಿದೆ.

ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ

ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಗ ಅಥವಾ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಅವಧಿಗಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಿನದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು 100 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ, ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ದೊಡ್ಡ ರೋಗವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಎಚ್ಚರತಪ್ಪಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಜನರಲ್ ಅನೆಸ್ಥೆಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸಲು ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ಅರಿವಳಿಕೆಗಳನ್ನೇ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ರೀಜನಲ್ ಅರಿವಳಿಕೆಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಒಂದು ಅಂಗ ಅಥವಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗಲೂ ಇಂಥದೇ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರವೂ ಇದೆ. ಅದು 'ಸ್ಪೈನಲ್ ಅನೇಸ್ಥೇಸಿಯಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ'. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ರೀಜನಲ್ ಅನೇಸ್ಥೇಸಿಯಾಗಿಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದು,



ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಸರಳವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದಾದ ಅನೇಸ್ಥೇಸಿಯಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಲೋಕಲ್ ಅನೇಸ್ಥೇಸಿಯಾ' ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೂ ಸಾಕು.

ಜನರಲ್ ಅನೇಸ್ಥೇಸಿಯಾ ಔಷಧಿಗಳು

ಇವು ಲಾಫಿಂಗ್ ಗ್ಯಾಸ್ ಅಥವಾ ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಈಥರ್, ಕ್ಲೋರೊಫಾರ್ಮ್ ಮುಂತಾದ ಶ್ರೇಣಿಯ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಪಾರದರ್ಶಕ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಈಥರ್ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ನೋಡ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾದ 'ಹ್ಯಾಥೊಲೇನ್' ಕೂಡ ಈ ಶ್ರೇಣಿಗೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು-ಔಷಧಿಯು ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಭಾಗವನ್ನೇ ಎಚ್ಚರತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು-ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲು ಮಾಡಲು 'ಕುರಾರಿ' ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೋಕಲ್ ಅನೇಸ್ಥೇಸಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳು

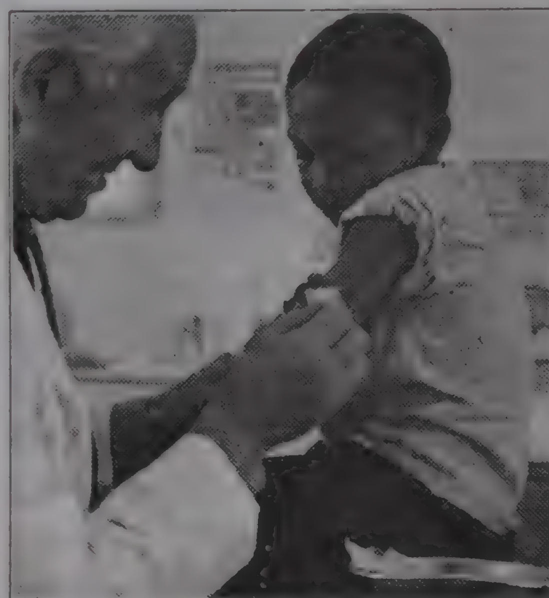
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಂಗ ಅಥವಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು 'ಕೊಕೇನ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ 1905ರಲ್ಲಿ 'ಪ್ರೊಕೇನ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂತು. ಇಂದು 'ಪ್ರೊಕೇನ್'ನಿಂದ ತಯಾರಿತ ಲಿಗ್ನೋಕೇನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇಂದು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

1934ರಲ್ಲಿ ಥಾಯೊಪೆಂಟೇನ್ ಔಷಧೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಯಾಯಿತು. ಅನೇಸ್ಥೇಸಿಯಾದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಥಾಯೋಪೇಟೆಂಟ್‌ನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ 1947ರಿಂದ ರಿಲಕ್ಸೆಂಟ್‌ನ ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇದು ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಅನೇಕ ತರದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ.

■

(32ನೇ ಪುಟದಿಂದ...)

ಒಂದು ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಂದಾಗಿ ಶೇ.32ರಷ್ಟು ಲಸಿಕೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಲಸಿಕೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಸರಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ಪರಟುಸಿಸ್, ಪೊಲಿಯೊಮೈಲಿಟಿಸ್, ಕಜ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಧನುರ್ವಾಯು-ಈ ಆರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಕಾರ ಮೊದಲು ಈ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಟೊ ಡಿಸೇಬಲ್ ಚುಚ್ಚು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ನಂತರ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಾಲಯಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿದೆ.



ಆಟೊ ಡಿಸೇಬಲ್ (ಎಡಿ) ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿ ಎಸೆಯಲಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಹಾಗೆ ಎಸೆಯುವುದರಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಿ, ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ. ಆದರೆ ಕೇಂದ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವ ಎ.ರಾಮದಾಸ್ ಅವರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಸರ ಸಚಿವಾಲಯದ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿತ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ವಿಲೇವಾರಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲಾಗುವುದೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಚುಚ್ಚು ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಆಟೋಕ್ಲೇವ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್, ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

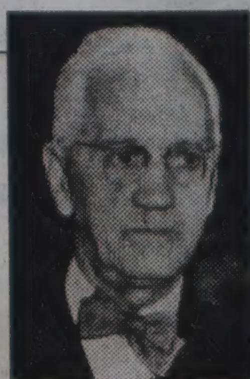
■

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಅದು ಇರುವ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

a) ಹ್ಯೂಮರಸ್	(ಅ) ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪು
b) ರೇಡಿಯಸ್	(ಆ) ತೊಡೆ
c) ಫೀಮರ್	(ಇ) ಮುಂದೋಳು
d) ಪಟೇಲ	(ಈ) ತೋಳು

2. ಮೋಶನ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್ (Motion Sickness) ಎಂದರೇನು ?
3. ಮುಂಚಾವ್‌ಸೆನ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ (Munchawsen's Syndrome) ಎಂದರೇನು?
4. ಮ್ಯುಟೇಷನ್ (Mutation) ಎಂದರೇನು ?
5. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು? ಅವನ ಸಾಧನೆ ಏನು ?



6. ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 'ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲ' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರು ಯಾರು ?
7. ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್ (Pacemaker) ಎಂದರೇನು?
8. ಕೃತಕ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್ (Artificial Pacemaker) ಎಂದರೇನು?
9. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದು ?
10. Abscess (ಕುರು) ಎಂದರೇನು ?
11. Achondroplasia (ಏಕೋಂಡ್ರೋಪ್ಲಾಸಿಯ) ಎಂದರೇನು ?
12. ಮರ್ಮರ್ (Murmur) ಎಂದರೇನು ?
13. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ ಏನು ?



14. ಸ್ಟೈ (Stye) ಎಂದರೇನು?
15. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗ ಯಾವುದು ?



✍ ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಉತ್ತರಗಳು

1. (a) -(ಈ); (b) -(ಇ) (c) -(ಆ) (d) -(ಅ)
2. ಬಸ್ಸು, ಕಾರು, ವಿಮಾನ ಮೊದಲಾದ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಒಳಕಿವಿಯು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದು. ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಪ್ರೋಮೆಥಜ್ಹೀನ್ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
3. ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈದ್ಯರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿರದಿದ್ದರೂ, ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ, ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನೋ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.
4. ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿನ (Chromosomes) ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ, ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಗುಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
5. ಇವನು ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ. ಇವನು ಪ್ರಪಂಚದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ-ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ.
6. ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್.
7. ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹೃದಯದ ಭಾಗ. ಇದು ಸೈನೋಏಟ್ರಿಯಲ್ ನೋಡ್ (Sinoatrial node) ಆಗಿದ್ದು, ಹೃದಯದ ಬಲ ಹೃತ್ಕರ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
8. ಹೃದ್ರೋಗವಾಗಿ, ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಕೃತಕ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್ ಅನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
9. ಇದು ಗಳಗಂಡ (Goitre). ಇದು ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಊತವಾಗಿದ್ದು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗುತ್ತದೆ.
10. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾದರೂ ಕೀವು ತುಂಬಿ ಆಗುವ ಊತ.
11. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಆಗುವ ಕುಳ್ಳತನದ ತೊಂದರೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗ ಸಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ (Disproportionate Dwarfism).
12. ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಾಗುವ ದೋಷ.
13. ಇದು ಸೀಳ್ತುಟಿ - Cleft lip. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ದೋಷದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.
14. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಸೋಂಕಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯೂತ. ಕೆಂಪನೆಯ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಊತವಾಗುತ್ತದೆ.
15. ಇದು ಯಕೃತ್ತು ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ - (Liver)

ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನ

ಒಳ್ಳೆ ನೀರು

ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ಹೊಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ ಕೇಳಿ ಬಂದ ಮಾತುಕತೆಗಳಿವು:

ವೈದ್ಯ: (ವೇಟರ್‌ಗೆ) ಈ ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಗ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಾ.

ವೇಟರ್: ಯಾಕೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಈ ನೀರಿಗೇನಾಗಿದೆ?

ವೈದ್ಯ : ಇದರಲ್ಲಿ ನೀನು ಬೆರಳು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಂದಿದ್ದೀಯ.

ವೇಟರ್ : ಏನ್ ಸರ್ ನನ್ನ ಬೆರಳಿಗೇ ಹೀಗಂತೀರಿ? ಅಲ್ಲಿ ಆ ಹುಡುಗ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಇಳಿದು ನೀರು ತುಂಬಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳ್ತೀರಿ?

ಮೇಕಪ್

"ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಆ ಮಹಿಳೆ ಎಲ್ಲಿ? ಈಗ ಅವಳದೇ ಸರದಿ..." ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತಜ್ಞ ತನ್ನ ಸಹಾಯಕನಿಗೆ ಕೇಳಿದ.

ಸಹಾಯಕ : ಸರ್, ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಈಗ ನಿಮ್ಮದೇ ಸರದಿ ಅಂತ ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಕದ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಿಂದ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ಕಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರ

ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದಾಗ ಸುಖೇಶ್ ಮಾತ್ರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಇದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿದರು.

ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ : ಏನೋ ಸುಖೇಶ್, ಆಗಿನಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಲ್ಲ ಯಾಕೆ?

ಸುಖೇಶ್ : ಏನಿಲ್ಲ ಸರ್, ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ಇರಿ. ನಾನು ಕಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪುನರ್ಜನ್ಮ

ವೈದ್ಯ : (ಕಂಪೌಂಡರ್‌ಗೆ) ನಿನಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆಯೆ?

ಕಂಪೌಂಡರ್ : ಹೌದು ಸರ್, ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ.

ವೈದ್ಯ : ಹೌದು, ಹಾಗಾದರೆ ಈಗ ನಾನು ಹೇಳುವ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಕಥೆಯನ್ನು ನೀನು ನಂಬಲೇ ಬೇಕು. ನಿನ್ನೆ ನಿನ್ನ ಅತ್ತೆ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ರಜೆ ಮಾಡಿದ್ದಿಯಲ್ಲ, ಅವರು ಸಾಯಂಕಾಲ ನನ್ನ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ, ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಅವರು?

ಜೇಬಿಗೆ ಕತ್ತರಿ

ಒಬ್ಬ ಜೇಬುಗಳ್ಳ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದ. ಇನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ವೈದ್ಯರ ಜೇಬನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟ.

ವೈದ್ಯ : ಏನೋ ನೀನು ನನ್ನ ಜೇಬನ್ನೇ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದೆಯಲ್ಲ?

ಜೇಬುಗಳ್ಳ : ಹೌದು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಭೋಜನದ ಮೊದಲು ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ನೀವೇ ಹೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ತೊಳೆಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಜೇಬೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಯಿತು ನೋಡಿ!

ಸಾಕ್ಷಿ

ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ : (ಸಾಕ್ಷಿದಾರನಿಗೆ) ನಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಇವನು ಹೇಗೆ ಸತ್ತಿರಬಹುದು?

ಸಾಕ್ಷಿದಾರ : ಸ್ವಾಮಿ, ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇವನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಮರೆಗುಳಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ವೈದ್ಯರು ಮದ್ಯಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದರೂ ಇವನಿಗೆ ಅದು ನೆನಪಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆತದ್ದರಿಂದ ಸತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಅಂತ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

■ ಡಾ.ರಂಗನಾಥ ಕಟ್ಟಿ, ಕಲಬುರ್ಗಿ

ನನಗೆ ಈಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಶುರುವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದವರೆಲ್ಲ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗಿನ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳುವುದಲ್ಲದೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಮನತಟ್ಟುವಂತೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು; ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಕಾಳಜಿ ಕಳಕಳಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯನಾದ ನನಗೆ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದೆಂದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ಹಿತೈಷಿಗಳು ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ಗಿಡಗಳ ಎಲೆಯನ್ನೋ, ಬೇರನ್ನೋ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಪುನಃ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ತಾವು ಕಳಿಸಿದ ತೊಪ್ಪಲು/ಔಷಧವನ್ನು ನಾನು ಸೇವಿಸಿದೆನೋ ಹೇಗೆ? ಹೇಗಿದೆ ಪರಿಣಾಮ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ಮೊದ ಮೊದಲು "ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಒಂದು ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. "ಹಾಗಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕಳಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ಅವರು ಇನ್ನೂ ಉತ್ಸಾಹಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಪುನಃ ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬರುಬರುತ್ತಾ ಇದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡತೊಡಗಿತು. ಒಂದು ಸಲ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ "ಈಗ ನಾನು ಗಿಡಗಂಟೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದುತ್ತರಿಸಿದೆ. ಅವರು ಆತಂಕದಿಂದ "ಹಾಗಾದರೆ ಈಗೇನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ನಾನು ನೀವು ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ ಕಳಿಸುವ ಗಿಡ, ಎಲೆ, ಬೇರು ತಿನ್ನುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಎಲ್ಲ ಗಿಡಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬೆಳೆಯುವ ಕುರಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ! ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಗಿಡ ತಿಂದು ಕುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ವಿವರಣೆ ಕೇಳಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಕ್ಕಿದ್ದೇ ನಕ್ಕಿದ್ದು. ಅಂದಿನಿಂದ ನನಗೆ ಈ ತರಹದ ಸಲಹೆಗಳು ಬರುವುದು ನಿಂತವು.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : Adanagouda T. Patil, # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 23352696

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 23226596

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI. RNI NO. 65817 / 97 KANNADA MONTHLY CPMG / KA / BGW - 349 / 2003-0